

Centro de Estudios de Postgrado

Máster en Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria,
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas



Universidad de Jaén

TRABAJO FIN DE MÁSTER

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

ALUMNA: **ANA CRISTINA RAMÍREZ ROMERO**

TUTORA: PROFESORA D^a MARÍA LUISA ZAGALAZ

DPTO. DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL

Julio, 2022

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	5
2. INTRODUCCIÓN	7
3. JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	9
4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL	11
5. CONTEXTUALIZACIÓN	13
5.1 Equipamiento e instalaciones	13
5.2 Organización del centro educativo y profesorado	14
✚ Tabla Nº 1: Horario EF.	14
5.3 Alumnado y sus características.	15
6. COMPETENCIAS CLAVE	16
6.1 Contribución de la materia al desarrollo de las competencias	17
6.2 Competencias clave, sub-competencias y descriptores.....	18
✚ Tabla Nº 2: Competencias clave, sub-competencias y descriptores.	18
7. OBJETIVOS	20
7.1 Relación objetivos de etapa y materia	21
✚ Tabla Nº 3: Relación objetivos de etapa y materia.	22
7.2 Relación objetivos de materia y objetivos didácticos.....	22
✚ Tabla Nº 4: Relación objetivos de materia y objetivos didácticos.	22
8. CONTENIDOS	25
✚ Tabla Nº 5: Concreción de contenidos para 1º ESO.	25
8.1 Elementos transversales	28
8.2 Referencias y peculiaridades de Andalucía	29
8.3 Interdisciplinariedad	29
8.4 Criterios de secuenciación de contenidos.....	31
8.5 Secuenciación de las unidades didácticas para 1º ESO	31
✚ Tabla Nº 6: Secuenciación de las unidades didácticas para 1º ESO.	32
9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	33
✚ Tabla nº 7: Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje.	34
9.1 Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación.....	35
✚ Tabla Nº 8: Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Evaluación.....	35
9.2 Criterios de calificación adoptados	35
9.3 Evaluación del proceso de enseñanza.....	36
9.4 Evaluación de la docencia	38
10. METODOLOGÍA.....	39

10.1 Orientaciones metodológicas para el curso	39
10.2 Actividades complementarias y extraescolares	39
✚ Tabla Nº 9: Actividades complementarias y extraescolares.....	39
10.3 Estilos, métodos y estrategias de enseñanza	40
11. ORGANIZACIÓN Y RECURSOS	40
11.1 Recursos espaciales y materiales	40
11.2 Temporalización	41
11.3 Agrupamiento	41
11.5 Protocolo de actuación COVID	42
12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	42
12.1 Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE). Por condiciones personales, o historia escolar	43
12.2 Alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad	44
12.3 Alumnos con dificultades específicas de aprendizaje	45
12.4 Alumnado con altas capacidades intelectuales	46
13. UNIDAD DIDACTICA DESARROLLADA	47
2.4 Unidad Didáctica Integrada 4	47
✚ Tabla Nº 10: Las CFB y Motrices, UD 4.	47
✚ 2.4.1 Tabla Nº 11: Transposición didáctica, UD 4.....	48
✚ 2.4.2 Tabla Nº 12: Valoración de lo aprendido, UD 4.....	48
✚ Tabla Nº 13: Sesión 1. Las habilidades motrices genéricas: bote, conducción, finta... ..	49
✚ Tabla Nº 14: Sesión 2. Las habilidades motrices genéricas: pase, interceptación, golpeo.....	51
✚ Tabla Nº 15: Sesión 3. Las capacidades físicas básicas: fuerza.	53
✚ Tabla Nº 16: Sesión 4. Las capacidades físicas básicas: velocidad.	56
✚ Tabla Nº 17: Sesión 5. Las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad.....	59
✚ Tabla Nº 18: Sesión 6. Las capacidades motrices: equilibrio y coordinación.	61
✚ Tabla Nº 19: Sesión 7. El acondicionamiento físico general mediante juegos.	63
Anexo I.....	72
Objetivos de etapa y de materia en secundaria.....	72
Anexo II.....	73
2.1 Unidad Didáctica Integrada 1.....	73
✚ Tabla Nº 20: UD 1. La sesión de E.F.	73
✚ 2.1.1 Tabla Nº 21: Transposición didáctica, UD 1.....	74
✚ 2.1.2 Tabla Nº 22: Valoración de lo aprendido, UD 1.....	75
2.2 Unidad Didáctica Integrada 2.....	75
✚ Tabla Nº 23: UD 2. Hábitos saludables y calidad de vida.....	75

✚ 2.2.1	Tabla Nº 24: Transposición didáctica, UD 2.....	76
✚ 2.2.2	Tabla Nº25: Valoración de lo aprendido, UD 2.....	77
2.3	Unidad Didáctica Integrada 3.....	77
✚	Tabla Nº 26: Unidad Didáctica Integrada 3.	77
✚ 2.3.1	Tabla Nº 27: Transposición didáctica, UD 3.....	78
✚ 2.3.2	Tabla Nº 28. Transposición didáctica, UD 3.....	79
2.4	Unidad Didáctica Integrada 4.....	79
✚	Tabla Nº 29: las CFB y Motrices (UDI desarrollada en la programación).	79
✚ 2.4.1	Tabla Nº 30: Transposición didáctica, UD 4.....	80
✚ 2.4.2	Tabla Nº 31: Valoración de lo aprendido, UD 4.....	81
2.5	Unidad Didáctica Integrada 5.....	81
✚	Tabla Nº 32: La CF UD 5.....	81
✚ 2.5.1	Tabla Nº 33: Transposición didáctica, UD 5.....	82
✚ 2.5.2	Tabla Nº 34: Valoración de lo aprendido, UD 5.....	83
2.6	Unidad Didáctica Integrada 6.....	83
✚	Tabla Nº 35: Habilidades y actividades físico-deportivas individuales, UD 6.....	83
✚ 2.6.1	Tabla Nº 36: Transposición didáctica, UD 6.....	84
✚ 2.6.2	Tabla Nº 37: Valoración de lo aprendido.....	85
2.7	Unidad Didáctica Integrada 7.....	85
✚	Tabla Nº 38: Habilidades y AFD de colaboración-oposición, UD 7.....	85
✚ 2.7.1	Tabla N 39: Transposición didáctica, UD 7.	86
✚ 2.7.2	Tabla Nº 40: Valoración de lo aprendido, UD 7.....	87
2.8	Unidad Didáctica Integrada 8.....	88
✚	Tabla Nº 41: UD 8. Juegos y deportes alternativos.....	88
✚ 2.8.1	Tabla Nº 42: Transposición Didáctica, UD 8.	89
✚ 2.8.2	Tabla Nº 43: Valoración de lo aprendido, UD 8.....	90
2.9	Unidad Didáctica Integrada 9.....	91
✚	Tabla Nº 44: Iniciación a la expresión corporal, UD 9.	91
✚ 2.9.1	Tabla Nº 45: Transposición Didáctica, UD 9.	92
✚ 2.9.2	Tabla Nº 46: Valoración de lo aprendido, UD 9.....	93
2.10	Unidad Didáctica Integrada 10.....	93
✚	Tabla Nº 47: Aprende a imitar, UD 10.....	93
✚ 2.10.1	Tabla Nº 48: Transposición Didáctica, UD 10.	94
✚ 2.10.2	Tabla Nº 49: Valoración de lo aprendido, UD 10.....	95
2.11	Unidad Didáctica Integrada 11.....	95
✚	Tabla Nº 50: Aprende a imitar, UD 11.	95

2.11.1 Tabla Nº 51: Transposición Didáctica, UD 11.	96
2.11.2 Tabla Nº 52: Valoración de lo aprendido, UD 11.....	97
2.12 Unidad Didáctica Integrada 12.....	97
2.12.1 Tabla Nº 53: El senderismo, UD 12.....	97
2.12.2 Tabla Nº 54: Transposición Didáctica. UD 12.	98
2.12.2 Tabla Nº 55: Valoración de lo aprendido, UD 12.....	99
Anexo III.....	100
Concreción de contenidos por cursos.....	100
Tabla nº 56: Salud y calidad de vida.	100
Tabla nº 57: Condición Física y Motriz.	105
Tabla nº 58: Juegos y Deportes	107
Tabla nº 59: Expresión corporal	111
Tabla nº 60: AF Medio Natural.	114
ANEXO IV.....	116
Tabla nº 61: Criterios de Calificación Adoptados.	116
ANEXO V.....	120

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

RESUMEN

Actualmente, la sociedad pide incorporar a la cultura y a la educación conocimientos, destrezas y capacidades que relacionen el cuerpo y la actividad motriz, de tal manera que contribuyan al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida, de ahí la importancia de la Educación Física (EF) en la etapa de Educación Secundaria. Y, es justo en esta etapa, cuando se ha de promover y facilitar que el alumnado adquiera una comprensión significativa de su cuerpo y sus posibilidades, con el fin de conocer y dominar actuaciones diversas que le permitan desenvolverse de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida y disfrutar del ocio estableciendo ricas y fluidas interrelaciones con los demás.

El trabajo que se presenta a continuación, consiste en una Programación Didáctica de EF para el 1º curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), donde se plantean las distintas Unidades Didácticas (UDD) que la integran, destacando solo una ellas con el objetivo de fomentar y divulgar los beneficios de la Actividad Física (AF), así como trabajar los deportes y la CF (CF) en función de la especialidad y cualidad que se trabaje, respectivamente, buscando un equilibrio entre todas ellas y un nivel físico adecuado, significativo e integral.

Por lo tanto, los profesionales de la AF deben estar comprometidos a desarrollar todos los aspectos motores de su alumnado, así como otros aspectos que ayuden a convertir la EF en una formación integrada en el contexto educativo y social.

PALABRAS CLAVE

Educación física, secundaria, calidad de vida, CF, desarrollo personal.

ABSTRACT

Currently, society asks to incorporate into culture and education knowledge, skills and abilities that relate the body and motor activity, in such a way that they contribute to personal development and the improvement of the quality of life, hence the importance of Physical Education (PhE) in the Secondary Education stage. And, it is precisely at this stage, when it is necessary to promote and facilitate students to acquire a meaningful understanding of their body and their possibilities, in order to know and master diverse actions that allow them to function in a normalized way in the environment, improve their living conditions and enjoy leisure by establishing rich and fluid interrelationships with others.

The work presented below consists of an EF Didactic Programming for the 1st year of Compulsory Secondary Education (ESO), where the different Didactic Units (UUDD) that make it up are proposed, highlighting only one of them with the aim of promoting and disseminating the benefits of Physical Activity (PA), as well as working on sports and physical condition (PhC) based on the specialty and quality that is worked on, respectively, seeking a balance between all of them and an adequate, significant and comprehensive physical level.

Therefore, PhC professionals must be committed to developing all the motor aspects of their students, as well as other aspects that help convert PE into integrated training in the educational and social context.

KEYWORD

Physical education, secondary, quality of life, physical condition, personal development.

2. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se presentan todos los puntos de una programación, al objeto de facilitar el trabajo del profesorado cuando proceda a impartir sus clases. Dicha programación se desarrollará en el centro “IES Martín Halaja”, ubicado en La Carolina, en la provincia de Jaén. Esta programación didáctica corresponde al área de EF, va dirigida al 1º curso de la ESO y consiste en la planificación del trabajo que queremos desarrollar en el centro educativo durante un periodo de tiempo, a partir del currículo oficial presente en la legislación vigente.

La importancia de programar se produce por el cumplimiento de conceptos como la seguridad en el aula, el orden de los contenidos a trabajar siguiendo su progresión, la variedad dentro de la clase de EF y la motivación y el interés del alumnado, así como la mejora en cada actualización de programaciones anteriores, adaptadas al contexto. Por ello, es importante que esta programación sea flexible y viable, siga una jerarquización, posea alto nivel de concreción y sea innovadora y creativa, características necesarias para que la programación cumpla sus funciones básicas, por las que adquiere tanta importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que son: planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje, asegurar coherencia, proporcionar elementos para el análisis, revisión y evaluación de la práctica docente y facilitar la progresiva implicación de los alumnos en su propio proceso de aprendizaje.

Se puede decir que, la planificación educativa es un proceso escrito y sobre el papel, no reducido exclusivamente a la toma de decisiones preactivas, de ordenación y estructuración de la labor a efectuar por un profesor en un espacio educativo, teniendo como base los objetivos del currículo de EF, con la intención de lograr los fines educativos perseguidos y garantizar así, previsiblemente, el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje (Salinas y Viciano, 2005, en Martínez et al., 2006, p.4).

A continuación, también se argumentan los beneficios que tiene la práctica de AF y una buena CF en niños y adolescentes, además de los problemas que conlleva la escasa práctica. Finalmente, se comentan los puntos a desarrollar en este documento. La programación que se va a elaborar estará enfocada en torno a la asignatura de Educación Física, es por ello, que es primordial conocer la influencia que puede tener dicha asignatura en la salud de los adolescentes con la falta de actividad física desde edades tempranas.

La OMS (2020), las recomendaciones de actividad física para personas de entre 5 y 17 años son las de incluir, como mínimo, 60 minutos diarios de actividad física predominantemente aeróbica, con intensidad moderada y/o vigorosa. Además, se recomiendan unos tres días de ejercicios que impliquen fortalecimiento muscular y

óseo. Desgraciadamente, por lo general, estas recomendaciones no se cumplen por la mayoría de adolescentes.

La materia de EF consigue la mejora en la falta de actividad física entre los adolescentes, ya que actúa en concordancia desde edades tempranas con la aportación de hábitos fundamentales e imprescindibles para adquirir beneficios en la salud de estos. Reduce el riesgo de padecer un amplio abanico de múltiples enfermedades, desde coronarias y cardiovasculares, metabólicas, psicológicas, hasta reumáticas y óseo-articulares. (López et al., 2017, p.61). Se ha observado que la práctica de actividad física realizada por los adolescentes fuera del entorno escolar es baja.

El hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de la actividad física para la salud no constituye un factor decisivo para que realice la misma. La sola percepción individual no determina el comportamiento, concluida la escolaridad media, el estudiante hace muy poca actividad física o sin la frecuencia e intensidad requerida dada su edad, es decir, el estudiante no tiene un hábito arraigado para continuar de manera voluntaria haciendo actividad física o deporte (Germán y Martínez, 2017, p.85).

Es por ello, para incentivar la actividad física en los estudiantes, dada su juventud, no hay que recurrir a razones utilitarias, como es buena para la salud y la vitalidad, sino a través de sus emociones, la alegría, el goce, el disfrute, la diversión y el placer que estas actividades generan en compañía de amigos (Germán y Martínez, 2017, p.86). Teniendo en cuenta que la práctica de AF tiene un beneficio futuro en la salud, sería interesante que los jóvenes adquirieran ese hábito saludable de la práctica de ejercicio físico en su día a día, como parte de su educación

Desde los inicios, la CF es considerada de vital importancia biológicamente y desde el punto de vista evolutivo, los seres humanos, necesitamos el movimiento y la actividad física para estar sano y que nuestro organismo funcione adecuadamente. Se debería incluso plantear duplicar las horas de Educación Física, puesto que el movimiento es algo fundamental, pues, de hecho, los bebés se mueven antes de aprender a hablar (López et al., 2017, p.74).

Los beneficios que aporta la AF a los adolescentes no es solo referida a la salud, puesto que diversos estudios afirman que mejora el autoconcepto o incluso el rendimiento académico del estudiante. Como nos indica un estudio entre los resultados obtenidos, se confirma que la práctica de actividad física mejora el autoconcepto físico y este, a su vez, provoca que mejore la percepción social de los adolescentes, integrándose en mayor medida dentro del grupo-clase y mejorando sus resultados académicos (Martínez y González, 2017, p.87).

En consecuencia, se desarrollan los siguientes puntos para la realización de esta programación, (1) un resumen, (2) la introducción, (3) la justificación de la UD, (4) la

fundamentación legal, (5) el contexto que incluye la ciudad, el barrio y el centro educativo en el que se realizará la programación y el alumnado, (6) a partir de este punto se da paso a todos los elementos curriculares básicos: objetivos de etapa y de la materia recogidos en el marco legal vigente y objetivos didácticos marcados para este curso; además de los contenidos que trabajaremos a lo largo del curso académico y las competencias clave en las que profundizaremos durante las sesiones; así como la metodología didáctica y el sistema de evaluación empleado.

Esta programación incluye las 12 UDD que conforman la asignatura de EF y sus correspondientes sesiones (sin desarrollar), ajustadas al calendario escolar de este curso. Además, se ha creído conveniente incluir una UDI que sí se expondrá de forma más extensa, incluyendo todas las sesiones desarrolladas con el fin de fomentar y dar a conocer los diferentes beneficios de la actividad física, así como trabajar la CF en función de la cualidad en la que nos queramos centrar, buscando un equilibrio entre todas ellas y un nivel físico adecuado e integral, el cual también nos ayude a tener una buena calidad de vida.

El esquema de las 12 UDD que integran esta programación, se encuentran en el Anexo 2, a fin de facilitar la lectura del trabajo. Por otro lado, la UDI desarrollada se encuentra expuesta dentro de la siguiente programación didáctica, al final de esta.

3. JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

En relación con la inactividad física y el sedentarismo, la problemática de sobrepeso y obesidad infantil es uno de los puntos más destacados dentro de la sociedad actual, puesto que un alto porcentaje de niños y adolescentes presentan este tipo de problemática, la cual está arraigada a diferentes factores enmarcados en estilos de vida poco saludables y/o inactivos.

Castro-Sánchez et al. (2017) afirma que altos valores de inactividad física están presentes en esta etapa, este hecho viene propagado por el aumento de las conductas sedentarias relacionadas con las nuevas tecnologías (móviles, ordenadores y videoconsolas).

De igual modo, en estudios como el de Castro-Sánchez et al. (2017) se demuestra que desde el inicio de la pubertad la práctica habitual de AF sufre un descenso y abandono progresivo. Por ello, para conseguir una modificación en los hábitos y patrones de conductas sedentarias de esta población, consideran que es importante evitar el sedentarismo desde la infancia e inculcar un estilo de vida saludable y activo.

Desde el punto de vista de Ruvalcaba et al. (2018), La obesidad infantil no sólo corresponde con una falta de conocimientos adecuados sobre alimentación saludable,

sino también por la práctica de hábitos alimenticios inadecuados y el fácil acceso socioeconómico a estos productos de mala calidad, por lo tanto, destacan que desde la infancia no se educa hacia la práctica de una alimentación saludable, desencadenando un impacto negativo en la salud de la población y los consecuentes problemas relacionados con la obesidad.

Siguiendo a autores como Camacho-Cardenosa et al. (2016) manifiestan que los adolescentes podrían encontrar los períodos de AF de alta intensidad más atractivos y llamativos para ellos y, por tanto, la adhesión podría ser más fácil que las recomendaciones tradicionales de moderada intensidad, es decir, puede ser un método atractivo para que los adolescentes practiquen AF.

La adolescencia es una de las etapas en las que el ser humano puede fortalecer su CF a través de diferentes métodos de entrenamiento en cortos períodos de tiempo. Autores como O'Donovan et al. (2010), recomiendan que se lleven a cabo al menos 60 minutos al día de AF de moderada intensidad o un mínimo de 20 minutos de actividad vigorosa tres veces a la semana.

La CF hace referencia a un estado de rendimiento físico y psíquico de un sujeto en un momento determinado, el cual se asocia con su fitness cardiorrespiratorio, fuerza, velocidad y flexibilidad (Ortega et al., 2011, p. 707). En el estudio de Ortega et al. (2011), se determinó a través que los resultados de la escala Internacional de fitness es un sistema simple y una herramienta de evaluación útil capaz de clasificar correctamente a los adolescentes de acuerdo con su CF medida por niveles; los adolescentes que reportan un buen estado físico general, tienen un perfil cardiovascular más saludable; dando por hecho que es un método confiable para ser utilizado en adolescentes.

De igual forma siguiendo a Sahoo et al., (2015), afirma que una mala CF supone un predictor eficaz de un pobre estado de salud en niños y adolescentes, así como en un incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y de otra tipología en el futuro.

Teniendo en cuenta los autores anteriores, se muestra la importancia de practicar AF y deporte con el fin de desarrollar niveles adecuados de CF, por lo tanto, es indispensable crear buenos niveles de adherencia hacia este tipo de hábitos a través de motivaciones de tipo intrínseco y autodeterminado desde edades tempranas en el seno de la EF.

En tal sentido, Camacho-Cardenosa et al. (2016) afirman que el HIIT es un tipo de entrenamiento completo y efectivo, capaz de reducir la grasa en individuos con sobrepeso, también puede usarse, como una herramienta preventiva para este tipo de patologías. Dicho de otro modo, la práctica de HIIT servirá para tener una óptima calidad de vida.

Finalmente, hay que aclarar que esta modalidad de entrenamiento debe ser

individualizada tomando en cuenta las necesidades de cada individuo, produciendo una mejora principalmente en el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx), siendo esta una estrategia viable y eficaz para la mejora de la CF de niños y adolescentes (Huerta-Ojeda et al., 2017, p.973).

En la actualidad, la falta de tiempo es una de las principales barreras para la práctica de AF, en consecuencia, en una investigación se encontró que tan solo 6 sesiones de HIIT durante un período de 2 semanas y un total de aproximadamente 15 minutos de ejercicio muy intenso aumentan la capacidad oxidativa del músculo esquelético y alteran el control metabólico durante las sesiones de ejercicio aeróbico (Gibala et al., 2012, p. 1078).

Dichos aspectos no han sido tratados con el rigor que se merece, y en consecuencia en la siguiente programación se cree conveniente incluir una UDI para resaltar, incidir y dar a conocer los extensos beneficios de una buena CF durante la adolescencia. Así como, trabajar La CF en función de la cualidad en la que nos queramos centrar, buscando un equilibrio entre todas ellas y un nivel físico adecuado para obtener una calidad de vida óptima. Dicha UDI se integra desde una perspectiva creativa e investigadora con el fin de mejorar el aprendizaje de los alumnos/as y facilitar una mayor consecución de los objetivos educativos propuestos.

4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para realizar esta programación didáctica nos basamos en la legislación vigente, donde podemos diferenciar entre el ámbito estatal y el autonómico. La legislación utilizada para el desarrollo de este trabajo para la ESO es la siguiente:

A nivel estatal:

- (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre), (LOMLOE).
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>.
- (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre), (LOMCE).
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/ced/normativa/-/normativas/detalle/ley-organica-8-2013-de-9-de-diciembre-para-la-mejora-de-la-calidad-educativa-boe-10-12-2013> (disposición derogada).
- (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre).
<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

A nivel autonómico:

- (Orden de 15 de enero de 2021).
<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00231-624->

[02_00184588.pdf](#)

- (Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio).
<https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto182-2020ModificaDecretoESO.pdf>
- (Decreto 111/2016, de 14 de junio).
<https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016OrdenacionEducacionSecundaria.pdf>
- (Instrucción 9/2020, de 15 de junio).
<https://www.adideandalucia.es/normas/instruc/Instruccion9-2020OrganizacionESO.pdf>
- (Instrucciones de 6 de julio de 2020).
https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/42739c49-1d91-4e01-9bd8-d144ccbf1591/Instrucciones%20inicio%20de%20curso%20primer%20ciclo%202020_2021
- (Instrucciones de 8 de marzo de 2017).
<https://www.adideandalucia.es/normas/instruc/Instrucciones8marzo2017ActualizacionProtocoloNEAE.pdf>.
- (Orden de 14 de julio de 2016).
https://www.juntadeandalucia.es/eboja/2016/145/BOJA16-145-00325-13571-01_00095950.pdf
- (Resolución de 19 de enero de 2018).
https://www.juntadeandalucia.es/boja/2018/30/BOJA18-030-00002-2172-01_00129624.pdf

5. CONTEXTUALIZACIÓN

La programación didáctica de aula presentada en este trabajo fin de máster, está dirigida a un grupo de alumnos de 1º de ESO del instituto “IES Martín Halaja” ubicado en La Carolina, población que pertenece a la capital de Jaén. Se ha elegido este curso y este centro educativo concretamente debido a que es un curso con el que he podido trabajar bastante durante mi periodo de prácticas y con el que me he sentido muy cómodo y muy realizada a la hora de realizar cualquier tipo de actividad.

El centro educativo está situado dentro de una zona urbanizada, de entorno urbano medio-alto, se encuentra en un sitio privilegiado puesto que contiene lugares idóneos para la práctica de actividades físicas, en un entorno natural sin salir de la ciudad. El alumnado de la ESO, FP Básica y Bachillerato proviene mayoritariamente de estas urbanizaciones situadas cerca del centro, aunque también acude alumnado de algún pueblo cercano.

5.1 Equipamiento e instalaciones

El centro está organizado por aulas en función de los cursos, cada planta acoge aproximadamente a tres cursos y cada curso tiene asignada un aula que se utilizará para todas las clases, exceptuando las que necesitan un espacio o material específico como es Educación Física. De esta forma, los profesores son los que se desplazan de un aula a otra y no el alumnado.

Cada una de estas aulas, están equipadas con sillas y pupitres individuales para cada uno de los alumnos, además de un ordenador para el profesor el cual está conectado a un proyector para mostrar imágenes, videos etc. de forma común a todos los alumnos. Existen aulas específicas para ciclos medios o superiores. El centro dispone de unas instalaciones magnificas, incluyendo a su vez, equipamiento e infraestructura deportiva adecuada para poder realizar una correcta y amplia práctica, contando incluso con una pista de atletismo en este centro.

Tanto las instalaciones deportivas como las aulas están equipadas con medios digitales, entre ellas: biblioteca, taller de tecnología, un pabellón cubierto junto con rocódromo, dos pistas polideportivas, aula de informática, aulas con pizarras digitales y un campo de fútbol municipal de césped artificial muy próximo al centro, además de la pista de atletismo mencionada anteriormente, la cual sí que pertenece al centro educativo.

El pabellón donde se realiza la asignatura de EF, tiene espalderas alrededor del mismo, además de dos jaulas donde se recogen los balones de fútbol, baloncesto, rugby etc., y un equipo de música bastante equipado. También, una pequeña habitación destinada a guardar el resto de material móvil, el cual es necesario para las clases de EF.

Dicho pabellón tiene una superficie aproximadamente de 550 m2. Además, dispone de

dos vestuarios (femeninos y masculinos) y dos aseos diferenciados por sexo. Muy próximos a este se encuentran la pista polideportiva, la cual dispone de 2 porterías de balonmano y 2 canastas de baloncesto y justo a su lado está situada una pista de atletismo. El edificio principal tiene una estética muy bonita, también cuenta con zonas para la práctica de actividad física al aire libre debido a que su patio es muy amplio. Por otro lado, este centro cuenta con hermosos jardines y varios huertos plantados por los alumnos.

Por lo tanto, siguiendo con la estructura de este centro, podríamos decir que, a nivel de recursos, infraestructuras, instalaciones y equipamiento, se puede observar como este centro educativo es amplio y tiene unas instalaciones adecuadas y cuidadas. Siendo todo ello muy importante para poder realizar las clases de EF, tener recursos y equipamiento suficientes ayudará a la buena práctica deportiva del alumnado.

5.2 Organización del centro educativo y profesorado

En cuanto a la organización interna del centro educativo, el organigrama dispone con un gran Equipo Directivo, encabezado por la directora Carolina Rodríguez López y la vicedirectora Helena, así como los jefa de estudios, Toñi, la orientadora llamada Fátima y el secretario José Luis; el Consejo Escolar conformado por representantes del profesorado, del alumnado, de las familias y del ayuntamiento; el Claustro del profesorado, formado por todos los profesores de cada materia; las Jefaturas de Departamento y las Tutorías; así como el Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica, el PAS y los Coordinadores de Planes y Programas.

Referente al profesorado en la materia de EF, en este centro se cuenta con tres profesoras, Carolina Rodríguez López, directora y a su vez profesora de EF, Pilar y Sara; aquí se muestra el número de cursos, grupos, horas semanales y alumnado correspondiente a cada docente de este departamento.

 **Tabla Nº 1: Horario EF.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:15 – 09:15	Carolina 1ºBHC B	Carolina 2ºBHC	Carolina 1ºBHC	Carolina 1ºBHC A	Carolina 2ºBHC Pilar 2ºampliación
09:15 – 10:15	Carolina 2ºBHC B	Carolina 1ºBHC Pilar 1ºAmpliación	Pilar 3ºC Irene 4ºA	Carolina 1ºBHC B	Carolina 2ºBHC
10:15 – 10:35	Pilar (guardia)	RECROO	Irene (guardia)	RECROO	RECROO
10:35 – 11:35	Carolina 1ºBHC A	Pilar 3º B	Irene 1ºA	Reunión de departamento	Sara 1ºB
11:35 – 12:35	Pilar 2º B	Pilar 2º A	Pilar 3ºA	Irene 4ºB	

			Irene 1ºB		
12:35 – 12:45	Pilar (guardia)	RECREO	Irene (guardia)	RECREO	RECREO
12:45 – 13:45	Pilar 2ºC Irene 1ºA	Pilar 2º C	Pilar 3º C	Pilar 3ºB Irene 1ºA	Sara 1ºB
13:45 – 14:45	Pilar 3ºA Irene 1ºB	Pilar 3ºC Irene 4ºC	Pilar 2ºB Irene 4ºC	Pilar 2ºA Irene 4ºA	Sara 4º B

5.3 Alumnado y sus características.

Respecto al alumnado que acude a este centro educativo, como se mencionó anteriormente son adolescentes provenientes de barriadas cercanas al instituto. Por lo tanto, se puede apreciar un alumnado bastante bueno, puesto que, su ubicación está dentro de barrios de privilegio con un nivel adquisitivo medio-alto, donde su crianza desde pequeños se podría decir que ha sido en un ambiente bastante adecuado.

Por otro lado, y a nivel general se puede considerar un alumnado con un nivel de estudios bastante satisfactorio. Aun así, también contamos con un alumnado de niveles académicos más bajos, los cuales suelen distribuirse dentro del plan de apoyo el cual dispone centro educativo.

También existe un alumnado que acude a este centro que procede de diversos pueblos de los alrededores, por lo que se tendrá en cuenta que algunos alumnos llegan en el primer curso y otros en el tercer curso. Por lo general, el nivel socioeconómico de las familias en estos pueblos es medio, siendo familias humildes que trabajan en las labores agrícolas, en los comercios locales y/o en las fábricas de la zona. El centro cuenta con asociaciones de padres y madres muy involucradas en las labores del ámbito educativo del centro, así como en la propuesta y puesta en marcha de actividades extraescolares y la financiación de la mayor parte de éstas.

Asimismo, en la clase de 1º ESO “B” contamos con 24 alumnos, 12 chicos y 12 chicas de entre 15 y 17 años. También cabe destacar a un alumno, el cual presenta cualidades físicas maravillosas, siendo campeón del mundo de su categoría en atletismo. Dichos alumnos adoptan actitudes de todo tipo como adolescentes que son, pero por lo general, se reflejan actitudes extraordinarias, de esfuerzo, de respeto y de trabajo en equipo. Son alumnos y alumnas que en su mayoría integran una disciplina correcta y adecuada a la hora de afrontar sus estudios, además de tener integradas a nivel general muy buenas características humanas como son la empatía, asertividad, bondad y humildad.

Sin embargo, se insiste que hay que tener en cuenta las características típicas en estas edades, aunque por suerte en este centro no se ha mostrado ningún caso excepcional que haya estado fuera de lo común, tampoco se ha dado ningún problema o suceso más allá de la normalidad con ninguno de los alumnos/as durante el tiempo en prácticas.

Entre los 12-13 años que abarca el primer curso de la ESO, comienzan a aparecer los primeros cambios físicos y psicosociales propios de la adolescencia, por ello, nos encontramos en una fase compleja y delicada dentro de la madurez del alumno. Para Padilla (2009) el desarrollo psicoevolutivo del niño debe haber alcanzado la consolidación del desarrollo motor en la adolescencia, a partir de aquí comienzan los procesos típicos de esta etapa, destacando la aparición de una nueva imagen corporal.

Por lo tanto, estos chicos y chicas deben conseguir la aceptación de su nueva imagen corporal, el establecimiento de su propia identidad, la independencia de los padres creando una cierta autonomía personal, y el sentirse competentes.

En resumen, el alumnado presente en este curso se encuentra en el inicio de la adolescencia y la pubertad, donde comenzarán dichos cambios nombrados anteriormente. Asu vez, nos encontramos en la situación de que un alto porcentaje de este alumnado presenta problemas relacionados con el sobrepeso u obesidad, prevaleciendo el sedentarismo y la inactividad física, por lo tanto, se deberán abarcar estos problemas proponiendo soluciones. Por último, debido a la situación de agrupamiento de alumnos de distintas localidades, las relaciones sociales tendrán gran importancia durante el curso.

6. COMPETENCIAS CLAVE

Siguiendo el Real Decreto 1105/2014 (p.172), las competencias se definen como las “capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución de problemas”.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 2.2 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, las competencias del currículo serán las siguientes:

- Comunicación lingüística (CCL).
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia digital (CD).
- Aprender a aprender (CAA).
- Competencias sociales y cívicas (CSC).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
- Conciencia y expresiones culturales (CEC).

6.1 Contribución de la materia al desarrollo de las competencias

(Orden de 15 de enero de 2021, p 861-862).
https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00231-624-02_00184588.pdf

Desde la materia de EF se puede contribuir al desarrollo de todas las competencias clave por parte del alumnado.

A continuación, se presentan las actividades propuestas a desarrollar a lo largo de todo el curso para mejorar el nivel competencial del alumnado en cada una de las competencias clave. La relación entre las competencias, los objetivos y los contenidos se expondrán con mayor detalle en cada una de las UUD.

Las competencias del currículo van a ser brevemente explicadas, en función de cómo se van a trabajar durante la Programación de Aula.

Comunicación lingüística (CCL)

- Lectura comprensiva de textos científicos.
- Leer y escribir sobre la información consultada.
- Expresarse de forma oral y escrita.
- Exposiciones orales y realización de debates.
- Búsqueda de información en una lengua extranjera.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)

- Cálculo y programación de un plan de entrenamiento.
- Interpretación del efecto negativo de sustancias tóxicas.
- Integrar el conocimiento matemático con otros tipos de conocimiento.
- Poner en práctica procesos de razonamiento que llevan a la obtención de información o a la solución de los problemas.

Competencia digital (CD)

- Exploración y selección de información en internet.
- Usar las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse, y como instrumento de trabajo.
- Elaboración de un audiovisual, subtulado.

Aprender a aprender (CAA)

- Relación de los contenidos con la práctica.
- Reflexiones sobre trabajos individuales y colectivos.

- Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades ensituaciones parecidas y contextos diversos.

Competencias sociales y cívicas (CSC)

- Trabajos en grupo.
- Debates sobre la actividad física.
- Adaptaciones a cualquier necesidad especial.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

- Elaboración de actividades y juegos.
- Creación de montajes artísticos.
- Evaluación y autoevaluación de los proyectos a desarrollar.

Conciencia y expresiones culturales (CEC)

- Concienciación del medio ambiente.
- Concienciación de las necesidades especiales.
- Actividades basadas en la cultura andaluza.

6.2 Competencias clave, sub-competencias y descriptores

 **Tabla Nº 2: Competencias clave, sub-competencias y descriptores.**

CC	SUB-COMPETENCIAS	DESCRIPTORES
CCL	Comunicación escrita y oral	<ul style="list-style-type: none"> - Expresarse de forma oral y escrita. - Leer y escribir sobre sobre la información consultada.
	Representación-interpretación y comprensión de la realidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar recopilar y procesar información
	Construcción y comunicación del conocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Manejar diversas fuentes de información - Obtener la información relevante en la consulta de documentos.
	Organización y autorregulación del pensamiento, emociones y conducta.	<ul style="list-style-type: none"> - Convivir. - Interactuar lingüísticamente de forma adecuada. - Respetar las normas específicas y de seguridad.
CTCM	Cantidad, espacio y forma.	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar el conocimiento matemático con otros tipos de conocimiento. - Poner en práctica procesos de razonamiento que llevan la

		obtención de información o a la solución de problemas.
	El cambio y las relaciones.	- Identificar situaciones cotidianas que requieren la aplicación de estrategias de resolución de problemas.
	La incertidumbre y los datos.	- Expresar e interpretar con claridad y precisión, informaciones, datos y argumentaciones. - Comprender e identificar preguntas o problemas y obtener conclusiones.
	Sistemas físicos, biológicos y tecnológicos.	- El uso responsable de los recursos naturales y el cuidado del medio ambiente. - La protección de la salud, tanto individual como colectiva. - Interiorizar los elementos clave de la calidad debida de las personas. - Tomar decisiones sobre el mundo físico y sobre la influencia de la actividad humana.
	Investigación científica y comunicación.	- Planificar y manejar soluciones técnicas. - Aplicar el pensamiento científico técnico para interpretar, predecir y tomar decisiones con iniciativa y autonomía personal.
CD	Información y comunicación.	- Buscar, seleccionar, registrar, tratar y analizar información. - Hacer uso habitual de los recursos técnicos disponibles.
	Creación de contenidos.	- Usar las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse como instrumento de trabajo.
	Seguridad y resolución de problemas.	- Resolver problemas reales de forma eficiente. - Hacer uso responsable y respetuoso de los TICS.
	Comprender la realidad social.	- Reflexionar de forma crítica y lógica sobre los hechos y problemas
CSC	Cooperación, compromiso y convivencia. Cooperar y convivir.	- Tomar decisiones y responsabilizarse de ellas. - Ser capaz de ponerse en el lugar de otro y comprender su punto de vista.
	Ciudadanía, actitudes y valores.	- Comprender y practicar los valores educativos y sociales.

CAA	Conocimientos propios.	<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes de las propias capacidades - Conocer las propias potenciales y carencias y sacar provecho de ellas y superarlas.
	Conocimiento de contenidos y capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.
	Conocimientos de técnicas y estrategias para la tarea.	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar y organizar actividades. - Ser capaz de trabajar de forma cooperativa y mediante proyectos.
SEIP	Capacidad creadora innovación.	<ul style="list-style-type: none"> - Ser creativo, emprendedor, perseverante y responsable. - Afrontar los problemas y aprender de los errores.
	Planificación, gestión de riesgos, proyectos y manejo de la incertidumbre.	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuar sus proyectos a sus capacidades. - Buscar las soluciones y elaborar nuevas ideas. - Planificar y tomar nuevas decisiones
	Liderazgo y trabajo individual y en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar cooperativamente. - Saber dialogar y negociar. - Valorar las ideas de los demás.
CEC	Conocimiento expresión corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Considerar el arte, la cultura y el entorno como parte del patrimonio de los pueblos.
	Capacidad expresiva y comunicativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural y la importancia del diálogo intercultural. - Utilizar el arte y la cultura como fuente de enriquecimiento y disfrute.
	Capacidad participativa, imaginativa y creativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creativa para expresarse. - Interés por participar en la vida cultural.

7. OBJETIVOS

Dentro del currículo, uno de los aspectos más importantes son Los Objetivos Generales de la materia de EF de ESO, los cuales deben entenderse como aportaciones que, desde la materia se han de hacer para la consecución de los Objetivos Generales de Etapa.

La Finalidad y los principios generales se encuentran en el artículo 2 del Decreto

111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad Autónoma de Andalucía, p. 29.
<https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016OrdenacionEducacionSecundaria.pdf>

Los Objetivos de Etapa y de Materia de EF los vemos detallados en el Anexo 1. En el siguiente punto, también se encuentran los enlaces detallados, puesto que se ha acortado la escritura, de dichos objetivos, poniendo tan solo sus abreviaturas correspondientes a su objetivo, en formato letra o numérico con el fin de acortar, evitar un alto plagio en el documento y facilitar la lectura al lector.

7.1 Relación objetivos de etapa y materia

Por lo tanto, siguiendo la legislación vigente:

Para conocer y aplicar los objetivos de Etapa en la siguiente programación, que son los comunes a todas las asignaturas, se fundamenta en la legislación vigente, concretamente en el Real Decreto 1105/2014 (BOE 03-01-2015), p.176-177.
<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Además de estos, desde la materia de EF se tiene que trabajar los distintos aspectos y contenidos para alcanzar dichos objetivos. Además, hay que considerar que se añaden dos objetivos más de etapa en el Decreto 111/2016, p.29-30.
<https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016OrdenacionEducacionSecundaria.pdf>

Los objetivos de materia se encuentran en la Orden de 15 de enero de 2021, p. 862-863. Se ha realizado una relación entre los Objetivos de Etapa de la ESO y los objetivos de materia. https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00231-624-02_00184588.pdf

Por lo tanto, basándonos en estas leyes, se relaciona los objetivos de materia de EF con el fin de, que desde el trabajo de los contenidos de materia, se logren alcanzar los objetivos correspondientes exigidos en esta etapa.

Tabla Nº 3: Relación objetivos de etapa y materia.

OBJETIVOS DE ETAPA (ESO) RD 1105/2014 Y D 111/2016	OBJETIVOS DE MATERIA E.F (ESO) ORDEN 15 DE ENERO 2021
A.	10,11.
B.	1.
C.	10.
D.	11.
E.	12.
F.	12.
G.	4,5,6,7.
H.	6,12.
I.	6,12.
J.	9.
K.	2,3,8.
L.	6.
A. (Andalucía)	6,9.
B. (Andalucía)	9.

7.2 Relación objetivos de materia y objetivos didácticos

En este apartado, siguiendo la legislación vigente, se ha realizado una concreción de Objetivos Didácticos, a partir de los Objetivos de Materia de la EF. Para la creación de estos objetivos didácticos, se han basado en los contenidos a trabajar en 1º de la ESO, los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje decretados en el marco legal vigente mencionado anteriormente en los enlaces.

Por lo tanto, se ha dividido los objetivos de materia en función de la capacidad del objetivo, el contenido y la condición de dicho objetivo. De este modo, la relación entre objetivos de materia y objetivos didácticos para el curso de 1º ESO es la siguiente:

Tabla Nº 4: Relación objetivos de materia y objetivos didácticos.

OBJETIVOS DE MATERIA, EF (ESO) Orden 14 julio 2016	OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA 1º ESO
1.	<p>A. Conocer los efectos positivos de la práctica regular de actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano, desde un punto de vista saludable.</p> <p>B. Analizar los hábitos saludables en la vida cotidiana y los efectos negativos del Sedentarismo, concienciando de estos a la sociedad para la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>
2.	<p>A. Desarrollar la CF y motriz desde los distintos tipos de capacidades</p>

	<p>físicas básicas y motrices, a través del juego.</p> <p>B. Conocer los factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz, aplicándolos para su mejora desde un punto de vista saludable.</p> <p>C. Integrar la frecuencia cardíaca y respiratoria en el individuo como indicadores de la intensidad del esfuerzo, controlando e interpretando los valores durante la práctica.</p>
3.	<p>A. Iniciar estilos de vida activos y saludables en la vida cotidiana, mediante el desarrollo de hábitos de vida saludables y la práctica regular de ejercicio físico.</p> <p>B. Identificar los hábitos de higiene postural inadecuados presentes en la vida cotidiana, controlando su práctica adecuada para la creación de hábitos saludables.</p> <p>C. Consolidar la práctica de actividad física regular, una higiene postural adecuada y técnicas básicas de respiración y relajación, como medio para la mejora de la salud y calidad de vida.</p>
4.	<p>A. Conocer las consideraciones más importantes de los reglamentos deportivos y las normas principales en clase de Educación Física, a través de la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>B. Distinguir los distintos tipos de actividades físico-deportivas, juegos y deportes en función de sus cualidades y objetivos, mediante la práctica de estos en diferentes situaciones.</p>
5.	<p>A. Describir las diferentes partes de una sesión y las consideraciones significativas presentes en el calentamiento general y la fase final de una sesión, a través de la práctica de actividad física.</p> <p>B. Contribuir a la realización de distintos tipos de calentamiento general y fase final durante las sesiones, en función del tipo de sesión y sus objetivos.</p>
6.	<p>A. Iniciar la adquisición de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas referentes a volteos, equilibrios y saltos, en situaciones individuales y colectivas, manteniendo la seguridad en la ejecución.</p> <p>B. Incorporar técnicas de expresión corporal como secuencias rítmicas, improvisaciones e imitaciones de forma creativa, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión.</p> <p>C. Valorar la creatividad, el respeto hacia los demás y la disposición favorable a la participación en actividades expresivas, como parte fundamental de la expresión corporal en Educación Física.</p>
7.	<p>A. Aplicar los principales fundamentos técnicos-tácticos y habilidades motrices específicas, en situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</p> <p>B. Describir los principios y objetivos del juego de ataque y defensa y su organización, mediante su práctica en situaciones de colaboración-oposición.</p> <p>C. Construir la organización del ataque y la defensa en actividades físico-deportivas de oposición y/o colaboración-oposición, mediante situaciones de juego modificadas y reducidas,</p>

	<p>cumpliendo los principios del juego.</p>
8.	<p>A. Respetar las normas estipuladas en la clase de Educación Física, como medidas de seguridad y prevención de lesiones asociadas a la práctica de actividad física.</p> <p>B. Clasificar los distintos tipos de lesiones y su naturaleza, en función de sus características y la causa de aparición.</p>
9.	<p>A. Participar en la práctica de juegos y actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la ocupación activa del ocio y el tiempo libre, integrando la educación vial como medida de seguridad.</p> <p>B. Identificar las consideraciones significativas del Senderismo, las técnicas de progresión y los elementos principales para su práctica en diferentes entornos, valorando el respeto, el cuidado y la conservación de dichos entornos.</p> <p>C. Analizar los tipos de senderos y su respectiva señalización, descubriendo los diferentes senderos y vías verdes adecuadas para la práctica de Senderismo existentes en el entorno próximo y en la provincia de Huelva.</p> <p>D. Utilizar las diferentes instalaciones y espacios naturales y urbanos que ofrece el entorno próximo, aprendiendo la importancia de darle un uso responsable y respetuoso con el medio ambiente.</p>
10.	<p>A. Desarrollar la capacidad crítica del alumnado respecto al tratamiento del cuerpo y de la práctica de actividad física, discriminando los elementos negativos en el impacto social.</p> <p>B. Desarrollar valores educativos como el respeto hacia los compañeros, la igualdad, la tolerancia y la deportividad en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, mediante la competencia emocional, el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal.</p>
11.	<p>A. Expresar actitudes sociales de tolerancia, respeto, compañerismo y deportividad en las actividades físico-deportivas desde el papel de participante, aceptando el nivel de ejecución propio y de los demás.</p> <p>B. Desarrollar las habilidades de trabajo en equipo y cooperación en las actividades físico-deportivas y tareas, desde el respeto por el nivel individual y la igualdad de oportunidades.</p>
12.	<p>A. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación de forma responsable, para la elaboración de documentos digitales sobre temas relacionados con la actividad física y el deporte.</p>

8. CONTENIDOS

Los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques y vienen reflejados en la Orden de 15 de enero de 2021 donde se establecen una serie de contenidos a tratar para cada curso, durante toda la etapa.

De esta forma, en los Anexos 2 y 3 se podrá ver la descripción de todas y cada una de las unidades didácticas presentadas para 1º ESO y una concreción de todos los contenidos que trabajaremos desde 1º ESO a 1º de Bachillerato en la materia de EF.

En la siguiente programación didáctica para el alumnado de 1º ESO, se realizará la siguiente concreción de contenidos desde los cinco bloques de contenidos, en base a la legislación vigente y a las preferencias en relación a dicha programación.

En consecuencia, y como criterio básico a la hora de elegir la secuenciación de contenidos para el presente curso 21-22, se ha decidido que el carácter de dichos contenidos y tareas sea global e interdisciplinar, y que implicará un conocimiento global y el desarrollo integral de los alumnos y alumnas, fomentando la colaboración con el entorno y las familias. Se realizarán actividades abiertas, lúdicas y creativas, adaptadas al contexto actual, a través de plataformas virtuales.

- I. Salud y Calidad de vida.
- II. CF y motriz.
- III. Juegos y deportes.
- IV. Expresión corporal.
- V. Actividades físicas en el medio natural.

 **Tabla Nº 5: Concreción de contenidos para 1º ESO.**

CONCRECIÓN DE CONTENIDOS PARA 1º ESO	
I. Salud y calidad de vida	
Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Características actividades físicas saludables. - Estructura de una sesión: calentamiento general.
Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Fomento de actitudes y estilos de vida saludables y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana: conocimiento de las Recomendaciones AF según la OMS. - Ocio activo: registro de la práctica de actividad física fuera del centro educativo. - Fomento y práctica de desplazamientos activos hacia el centro educativo.

Hábitos perniciosos	- Concienciación de los efectos negativos del Sedentarismo.
Higiene postural	- Fomento y práctica de la higiene postural: identificación de hábitos posturales inadecuados.
Alimentación	- Alimentación saludable: comida real (movimiento “ <i>realfood</i> ”) y reconocimiento de alimentos ultra procesados.
TIC	- Uso responsable tecnologías (TICS): consulta y elaboración de documentos digitales propios.
Descanso	- Estructura de una sesión: fase final. - Conocimiento de técnicas de respiración y relajación: técnica Jacobson.
Higiene deportiva	- Normas en E.F.: vestimenta, higiene personal, hidratación. - Tipos de lesiones y su naturaleza.
Aparatos y sistemas del cuerpo humano	- Efectos de la práctica de actividad física sobre el sistema articular.
Valores	- Respeto de las normas y hacia los compañeros.
II. CF y motriz	
Capacidades físicas básicas y motrices	- Concepto y clasificación CFB (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y capacidades motrices (coordinación y equilibrio) - Desarrollo del acondicionamiento físico general. - Habilidades motrices genéricas. - Medios de entrenamiento: juegos.
Aparatos y sistemas del cuerpo humano	- Sistema circulatorio y respiratorio: conocimiento de la Frecuencia cardíaca y respiratoria - Factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz: volumen e intensidad.
Cuantificación del entrenamiento	- Indicadores de la intensidad del esfuerzo y su control: FC y test de hablar.
Evaluación de la CF y motriz	- Test/pruebas de CF: resistencia aeróbica.
Valores	- Constancia y disciplina.
III. Juegos y deportes	
Tipos	- AFD de colaboración: juegos cooperativos. - AFD de oposición: juegos de adversario. - AFD de colaboración- oposición: fútbol. - Juegos alternativos y pre-deportivos: hockey escolar. - Juegos populares y tradicionales de Andalucía.
Medios técnico-tácticos	- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas: fútbol y hockey (control, conducción, pase y golpeo). - Desarrollo de habilidades gimnásticas: volteos, equilibrios y saltos. - Principios tácticos: línea de pase, creación y ocupación de espacios en el fútbol y el hockey.
Fases del juego	- Principios y objetivos del ataque en fútbol y hockey: conservación, progresión y finalización.

	<ul style="list-style-type: none"> - Principios y objetivos de la defensa en fútbol y hockey: recuperación, evitar progresión y evitar finalización. - Organización de ataque y defensa en AFD de oposición o colaboración-oposición: ataque posicional y repliegue.
Situaciones de juego	<ul style="list-style-type: none"> - Situaciones modificadas y reducidas: espacios y nº de jugadores.
Reglamento y deporte	<ul style="list-style-type: none"> - Reglamento del fútbol y hockey. - Normas principales en EF.
Valores	<ul style="list-style-type: none"> - Respeto, deportividad y compañerismo. - Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y cooperación. - AF y corporalidad en el contexto social: percepción de unomismo.
Organización	<ul style="list-style-type: none"> - Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en AFD. - Participación en ligas internas de deportes colectivos.
IV. Expresión corporal	
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> - Calidades del movimiento: directo y curvo. - Percepción espacial: Apreciación de trayectorias realizadas por el propio cuerpo y con objetos.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> - Calidades del movimiento: Sostenido y súbito.
Cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - Postura, gesto y movimiento. - Comunicación verbal: voz, entonación. - Aplicación de la conciencia corporal a las actividades físico-expresivas.
Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> - Integración del ritmo en el movimiento: cadencia. - Juegos rítmicos: comba.
Danzas y dramatización	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisación colectiva e individual: desinhibición. - Imitación.
Participación y valores	<ul style="list-style-type: none"> - Disposición favorable a la participación en las actividades y creatividad. - Respeto hacia los demás.
V. Actividad física en el medio natural	
Actividades físicas recreativas	<ul style="list-style-type: none"> - Senderismo: vestimenta, tipos, señalización. - AF en el medio natural como ocupación activa del ocio: juegos. - Técnicas de progresión en entornos no estables: bajadas y subidas de senderos.
Orientación	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de orientación: uso de la brújula.
Espacios y materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de senderos y señalización: senderos y vías verdes en la provincia de Huelva. - Utilización de instalaciones urbanas: parques, senderos, carrilbici. - Uso responsable de los espacios urbanos y naturales: educación vial.
Valores	<ul style="list-style-type: none"> - Respeto por el medio ambiente.

8.1 Elementos transversales

Cuando se habla de elementos transversales se está haciendo referencia a esos contenidos que no aparecen en los bloques de contenidos de los cursos de Secundaria. Sin embargo, son de gran importancia para el desarrollo del alumno como ciudadano/a, como alumno/a y como persona. Por ello, la legislación hace hincapié en el trabajo de estos elementos de manera transversal en la programación.

-En el artículo 6 del RD 1105/2014 (p. 173-174) se encuentran los elementos transversales que se deben trabajar a lo largo de la etapa.

<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

-También en el artículo 6 del Decreto 111/2016 se describen todos los elementos transversales que podemos desarrollar a lo largo de los ciclos de Secundaria.

<https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016OrdenacionEducacionSecundaria.pdf>

Desde la EF se pueden trabajar distintos elementos transversales del currículo, concretamente los elementos relacionados con las habilidades y destrezas sociales, de convivencia, tolerancia e igualdad (Orden del 14 de julio 2016, p.430).

Por ello, además de la relación entre los contenidos del currículo y las habilidades sociales descritas, en esta programación se va a desarrollar los siguientes elementos transversales (Decreto 111/2016, Orden del 14 de julio 2016):

- **Educación vial.** Dado que en los contenidos de la asignatura en este curso se trabajarán el fomento y práctica de desplazamientos activos, y la utilización de diversos espacios urbanos y naturales, este elemento transversal será clave y se potenciará en las actividades propuestas.
- **Competencia emocional, autoconcepto, imagen corporal y autoestima.** Desde esta asignatura se trabajará la educación para la convivencia y el respeto a través de este elemento transversal y del fomento de habilidades básicas de comunicación interpersonal, resolución pacífica de conflictos y respeto de la normas, como medio para el adecuado desarrollo personal en esta etapa, así como la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato.
- **Igualdad de oportunidades, no violencia personas con discapacidad.** Desde la empatía, la convivencia y el respeto, en el desarrollo de la asignatura se fomentarán los valores y conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, donde todos los alumnos participarán y aportarán sus ideas en las mismas condiciones, como medio para la accesibilidad y la no discriminación en las clases de Educación Física.

- **Uso adecuado de las TIC.** Puesto que la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación se encuentran dentro de los contenidos para este curso, se tratará como un elemento transversal su uso responsable desde la enseñanza y el autocontrol, para la prevención de riesgos derivados de un uso inadecuado.

8.2 Referencias y peculiaridades de Andalucía

En este apartado, siguiendo la Resolución de 19 de enero de 2018, se establece que todos los centros docentes andaluces celebrarán, con anterioridad al próximo 28 de febrero, el Día de Andalucía, mediante la programación de actividades durante el horario lectivo orientadas a promover el conocimiento y la reflexión en torno a la realidad andaluza y a fomentar la participación social.

De este modo, para la conmemoración del Día de Andalucía, desde el departamento de la asignatura de EF se organizará una sesión sobre los Juegos Populares y Tradicionales de Andalucía, donde participarán todos los cursos.

Por otro lado, haciendo referencia a la Cultura Andaluza, desde la programación didáctica de la materia de EF se contribuirá a este punto mediante la realización de actividades físicas como el senderismo, para el conocimiento de diversos entornos de la provincia de Jaén, como forma de reconocer la riqueza y la diversidad del entorno natural de Andalucía.

Por último, también se hace referencia a la Cultura Andaluza desde el bloque de Expresión Corporal, donde se emplearán los géneros musicales andaluces tradicionales y de artistas andaluces actuales como soporte musical para las secuencias de movimientos, como medio del fomento del baile y la canción andaluza.

8.3 Interdisciplinariedad

Desde la asignatura de EF, siguiendo a Zamorano (2011), se puede considerar la interdisciplinariedad como la aportación del área de EF al resto de áreas del currículo, es decir, este concepto hace referencia a la relación existente entre las diferentes áreas del saber, y desde la asignatura se puede contribuir al aprendizaje de las demás materias en ESO.

Siguiendo lo aportado por la Orden del 14 de julio 2016, el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía vincula los diversos elementos que componen dicho currículo mediante un tratamiento interdisciplinar del aprendizaje, determinando así un carácter integrador del currículo que requiere una cooperación efectiva de nuestra asignatura con otras materias, la cual se puede llevar a cabo potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde se trabajen temas de interés para el alumnado de forma interdisciplinar, permitiendo un aprendizaje integral.

Desde el área de EF se ha considerado cómo se puede repercutir en esta programación sobre el resto de materias que se cursan en el primer curso de la ESO, de esta forma, relacionamos los contenidos a tratar en la asignatura de EF y las siguientes materias, estableciendo así la interdisciplinariedad en el primer curso con (Orden del 14 de julio 2016):

- **Biología y Geología:** podemos relacionar la identificación, selección y recogida de muestras de minerales del medio natural con el conocimiento de los espacios y entornos naturales.
- **Geografía e Historia:** desde la geografía, se requiere conocer los principales espacios naturales y más importantes en Andalucía, valorando la importancia de su conservación, de igual modo, guarda relación con los contenidos del bloque de actividad física en el medio natural en nuestra materia.
- **Lengua Castellana y Literatura:** desde el bloque de expresión corporal, mediante las improvisaciones y las imitaciones, podemos contribuir a la comunicación oral, utilizando la reproducción de situaciones reales o imaginarias de comunicación y valorando la importancia de la conversación en la vida social. Por otro lado, relacionamos la comunicación escrita, concretamente la lectura, comprensión y redacción de textos, mediante el uso de las TICS en el área de Educación Física.
- **Matemáticas:** la utilización de procesos de razonamiento y estrategias de resolución de problemas puede relacionarse con las situaciones de juego en las actividades físico- deportivas, donde también será necesario tomar decisiones, superar bloqueos e inseguridades y reflexionar sobre las decisiones tomadas, al igual que en los procesos, métodos y actitudes matemáticas. También, la resolución de problemas en el mundo físico, la geometría y los ángulos se relacionan con el uso de la brújula.
- **Primera Lengua Extranjera:** estas asignaturas podrían relacionarse con la EF mediante la comunicación oral en el idioma definido. En este caso, relacionamos ambas asignaturas mediante la producción de textos orales, concretamente desde la expresión de temas como los hábitos, el tiempo libre y el ocio, y los deportes, en conversaciones relacionadas con las improvisaciones e imitaciones en el bloque de expresión corporal.
- **Música:** estas dos asignaturas están estrechamente relacionadas mediante el bloque de expresión corporal, concretamente en este curso se relacionan mediante la improvisación e interpretación de estructuras musicales elementales construidas sobre los ritmos más comunes en música, desarrolladas en los contenidos de improvisación y juegos de desinhibición.
- **Valores Éticos:** destacando los contenidos de inteligencia emocional, las

competencias de desarrollo socio-personal, adopción de comportamientos apropiados y responsables, y la resolución no violenta de conflictos descritos en esta asignatura, desde la Educación Física se abordarán estos contenidos mediante los valores educativos y la competencia emocional, entre otros, como elementos transversales del currículo.

8.4 Criterios de secuenciación de contenidos

- Siguiendo a Viciano (2002), se podría decir que la secuenciación de contenidos es como proceso muy esencial en programación didáctica, por lo tanto se deben seguir unos criterios o factores para la estructura y organización de las unidades didácticas para el curso, los cuales son los siguientes:
- **Factores prescriptivos o normativos:** estos se refieren a las leyes y a los boletines oficiales publicados, que guían al docente en la selección y estructuración de los contenidos, llegando a sugerir la manera de enseñarlos. Del mismo modo, los objetivos de etapa y materia servirán como guía para la estructuración de los contenidos de una etapa, ciclo o curso.
- **Factores personales del profesor:** debido a que no es obligatorio el cumplimiento de las propuestas de secuenciación, la concepción educativa del docente hará que la secuenciación sea particular.
- **Factores del alumnado:** las características del alumnado en la etapa educativa son determinantes debido a los cambios existentes durante esta etapa son muy importantes al hacer que varíen las capacidades del alumnado de forma significativa.
- **Factores propios de los contenidos:** debido a la naturaleza de los contenidos por su implicación motriz, cognitiva y de estructura interna, los propios contenidos y su nivel de dificultad general se ordenan de manera especial. De esta lógica interna aparecen las progresiones didácticas: principio de progresión de lo sencillo a lo complejo; la generalidad y la especificidad; y la metodología asociada a ciertos contenidos.
- **Factores del contexto:** puede influir de forma decisiva en la ordenación de los contenidos y unidades didácticas, debido a factores como: la disponibilidad de medios materiales; la meteorología y la zona geográfica; la coincidencia horaria en las instalaciones del centro; y las características y posibilidades.

8.5 Secuenciación de las unidades didácticas para 1º ESO

Teniendo en cuenta los factores anteriores, la secuenciación de contenidos y unidades didácticas durante el curso será la siguiente (se incluyen los días festivos nacionales y autonómicos, sin tener en cuenta los posibles puentes).

Tabla Nº 6: Secuenciación de las unidades didácticas para 1º ESO.

	MES	Nº SESIONES	UDD	SESIONES
1º Trimestre Del 15 de septiembre al 23 de diciembre de 2021. Nº sesiones: Entre 26-30 sesiones	Septiembre	6	U.D. 1. La sesión de E.F.	6
	Octubre	8-9	U.D. 2. Hábitos saludables y calidad de vida (transversal**) + U.D. 3. La higiene postural	6
	Noviembre	8-9	U.D. 6. Habilidades y AFD individuales	6
	Diciembre	4-6	U.D. 4. Las CFB y motrices + U.D. 5. La CF	10
2º Trimestre Del 10 de enero al 18 de marzo de 2022 (se adelanta 2º evaluación). Nº sesiones: Entre 18-24 sesiones, incluido periodo de Semana.	Enero	7-8	U.D. 2. Hábitos saludables y calidad de vida (transversal**) + U.D. 5. La CF	3
	Febrero	7-8	U.D. 8. Juegos y deportes alternativos	8
	Marzo	4-6	U.D. 9. Iniciación a la expresión corporal	6
U.D. 10. Aprende a imitar			4	
3º Trimestre Del 21 de Marzo al 22 de Junio de 2022 Nº sesiones: Entre 23-24 sesiones.	Abril	9	U.D. 10. Aprende a imitar	2
			U.D. 7. Habilidades y AFD de colaboración-oposición	8
	Mayo	8-9	U.D. 2. Hábitos saludables y calidad de vida (transversal**) + U.D. 11. AF fuera del centro	6
	Junio	6	U.D. 12. El Senderismo	7

- Varía en función de la fecha de la Semana Santa.
- Las UDD transversales se unifican junto a la otra UD, de modo que hacen un cómputo global de las sesiones.
- La estructuración y secuenciación de UDD en esta programación se lleva a cabo de esta forma debido a los siguientes factores:

Factores del contexto: debido a los factores metodológicos y a la zona geográfica donde se ubica el centro, las unidades didácticas relacionadas con el medio natural, que es necesario realizarlas en el exterior, tanto entorno urbano como natural, se estructuran al final del curso, en los meses de mayo y junio, coincidiendo con la época soleada. El resto de unidades didácticas no es necesario tenerlas en cuenta, ya que disponemos de pistas exteriores y pabellón cubierto.

Factores propios de los contenidos: en el bloque de juegos y deportes, teniendo en cuenta el principio de progresión de lo sencillo a lo complejo, las unidades didácticas se estructuran de menos a mayor complejidad, desde el punto de vista de las situaciones de juego.

Factores personales del profesor: el resto de unidades didácticas se han organizado en función de la preferencia de los docentes, de modo que se siga un orden dentro de los bloques de contenidos, cumpliendo con el marco legal vigente. También, a modo de ubicar todas las unidades didácticas y sus sesiones, se ha decidido realizar una unidad didáctica transversal, que se irá dando a lo largo de todo el curso, al igual que se han dividido y unificado las unidades.

9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación y su relación con la adquisición de las competencias clave son los establecidos en la Orden 15 de enero de 2021., https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00222-622-01_00184586.pdf

En este punto se incluyen únicamente los Criterios de Evaluación que aparecen en la norma, ya que en las UUD se trabajan, la relación con las competencias y los estándares de aprendizaje, pero hay que tener en cuenta que estos han perdido peso en la actualidad.

Sin embargo, para la siguiente programación si se ha contado con este tipo de guía o proceso, el cual se puede ver en el Anexo 4, contando con una versión más profunda en relación a los criterios de calificación adoptados como herramienta de orientación para esta programación.

A continuación, como se ha mencionado, en la Tabla nº 7 se registra la numeración correspondiente a los Criterios de evaluación y los Estándares de aprendizaje de la legislación estatal y autonómica vigente (pinchar en el enlace para ver poder acceder al texto completo):

Tabla nº 7: Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje.

Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
1.	1.1.
	1.2.
	1.3.
	1.4.
	1.5.
2.	2.1
	2.2
	2.3.
3.	3.1.
	3.2.
	3.3.
4.	4.1.
	4.2.
	4.3.
5.	5.1.
	5.2.
	5.3.
	5.4.
6.	6.1.
	6.2.
	6.3.
7.	7.1.
	7.2.
	7.3.
8.	8.1.
	8.2.
9.	9.1.
	9.3.
10.	10.1.
11.	11.1.
	11.2.
	11.3.
12.	12.1.
	12.2.
13.	13.1.

(Real Decreto 1105/2014)

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-37>

(Orden del 14 de julio 2016)

<https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden14julio2016EvaluacionESOconSolidado.pdf>

9.1 Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación

Para González y Pérez (2004), las técnicas e instrumentos de evaluación responden al proceso de cómo evaluar, destacando los mecanismos de interpretación y análisis de la información, y las pruebas para su recogida. Por lo tanto, las técnicas de evaluación son las modalidades que posibilitan la obtención de datos para su valoración posterior, mientras que los instrumentos son los medios concretos y específicos para aplicar una técnica de evaluación (Arjona, 2010).

Seguindo a González y Pérez (2004), para la recogida y selección de información para la evaluación, los instrumentos seleccionados deben cumplir una serie de requisitos, destacando que deben ser variados, funcionales, adecuados a los estilos de aprendizaje y que aporten la información concreta.

Tabla Nº 8: Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Evaluación.

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Observación directa y sistemática	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de control Rúbricas - Registro anecdótico - Hojas de registro
Pruebas escritas	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios - Prueba tipo test - Prueba escrita de desarrollo
Pruebas orales	<ul style="list-style-type: none"> - Exposiciones Debate - Entrevista
Pruebas prácticas	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor - Hoja de registro - Valoración de prácticas
Revisión de tareas	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de clase Diario - Portafolio Resúmenes - Trabajos

Por ello, siguiendo a González y Pérez (2004) y Pazo (2018) creamos la siguiente tabla, donde recogemos las técnicas de evaluación y sus instrumentos, necesarios para el proceso de evaluación dentro de esta programación:

9.2 Criterios de calificación adoptados

Este apartado hace referencia a la relación entre las UDD, las competencias clave, los instrumentos de evaluación, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y sus porcentajes en función de la importancia dentro de cada UD. De esta forma, otorgando cien puntos a cada unidad didáctica, determinamos que el alumnado debe superar el 70% de cada UD, haciendo media en cada trimestre para la evaluación. La tabla sobre los criterios de calificación podemos observarla en el Anexo 5.

Además, a pesar de la poca probabilidad de enfrentar un confinamiento domiciliario, el departamento ha decidido establecer los siguientes criterios de Calificación tanto para la docencia presencial como para la telemática:

- Es obligatoria la asistencia. La falta de forma injustificada a las clases, supone la calificación con nota negativa ese día (nota numérica 0).
- También, la asistencia a clase con ropa deportiva es aconsejada para evitar posibles accidentes o perjuicios para la salud del alumno/a. El acudir a clase sin calzado ni ropa adecuada supone no cumplir con uno de los criterios de evaluación de la materia.

Criterios de Calificación:

Los criterios de calificación se relacionan con las actividades evaluables asociadas a los criterios de evaluación manteniendo la proporción de:

- Los contenidos teóricos: 30% aprox.
- Los contenidos prácticos: 70 % aprox.

Se califica positivamente:

- Asistencia a clase participando en las actividades propuestas.
- Participación voluntaria destacada en actividades.
- Participación voluntaria destacada en colaboración con compañeros.

Se califica negativamente:

- Incumplimiento de normas interiores para las clases de educación física.
- Incumplimiento de normas específicas dadas por el profesor/a.

Como se ha mencionado anteriormente, se tendrá en cuenta: la falta de asistencia sin justificar y la falta de ropa deportiva, aunque todos estos porcentajes podrán variar atendiendo a las medidas de atención a la diversidad, en el caso de adaptaciones curriculares significativas o exención de la práctica física.

9.3 Evaluación del proceso de enseñanza

Siguiendo a González y Pérez (2004), dentro de la evaluación de la enseñanza, se evalúa la programación del proceso de enseñanza y todo aquello que abarca este proceso, así como la intervención del profesor, los recursos utilizados y los criterios e instrumentos de evaluación. Respecto a la evaluación del aprendizaje, los criterios de evaluación, debido a que establecen el grado de aprendizaje que queremos que alcance el alumnado, se convierte en el referente más preciso en esta evaluación.

En cuanto a los tipos de evaluación, López et al. (2006, p.37) definen la evaluación

formativa como “el proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, que sirve para que el alumnado aprenda más y para que el profesorado aprenda a trabajar mejor”.

A lo largo del curso se establecen tres momentos dentro de la evaluación, y estas serían las siguientes: inicial, la cual se realiza al comienzo del curso para así situar al alumnado y al equipo docente en un punto de partida, se permite adecuar las intenciones a los conocimientos previos y necesidades del alumnado, por lo que se requiere conocer los aprendizajes alcanzados en la etapa anterior; evaluación continua, referida a una evaluación que se irá ajustando en función de la información que se vaya produciendo; y evaluación final, que permite conocer si se ha alcanzado el grado de aprendizaje establecido para el alumnado, sirviendo como punto de partida para una nueva intervención (González y Pérez, 2004, p. 10).

En esta programación de EF, se tendrá en cuenta la evaluación desde lo comentado anteriormente, utilizando la evaluación formativa como proceso de evaluación del alumnado en nuestras sesiones, atendiendo a una evaluación inicial, donde valoraremos el nivel del alumnado procedente de la Educación Primaria y, a su vez, de distintas localidades. Además, en cuanto al alumnado que promocione de curso con esta materia como pendiente, marcaremos un programa específico de refuerzo, explicado en el apartado de Atención a la Diversidad.

Calificación final:

Para esta programación la calificación final se determinará por la media de las calificaciones logradas en las 3 evaluaciones. El sistema es sencillo, los criterios de evaluación están ponderados con un % y su calificación será la media de todas las actividades evaluables relacionadas a esos criterios durante todo el curso académico. Sin embargo, estos pueden ser trabajados en diferente medida, es decir, que se hagan más actividades que sirvan para evaluar uno de ellos pero el peso que tienen sobre la nota final es el mismo.

Recuperación de evaluaciones no superadas:

Se harán el trimestre siguiente con la superación de las clases prácticas y las actividades planteadas, siendo necesaria que la media de ambas evaluaciones sea mínimo de un 5.

También, se contará con una Evaluación Extraordinaria (junio en el caso de 4º ESO o septiembre 1º, 2º y 3º ESO). Además, al alumnado podrá contar con un informe con los objetivos no superados con actividades de apoyo para alcanzar su logro.

Para esta evaluación, los contenidos teóricos supondrán un 70% y los contenidos prácticos el 30% puesto que solo se dispone de una prueba de una o dos horas de duración, por lo tanto, se les darán más valor en este caso a los contenidos teóricos debido al problema del tiempo.

Recuperación de la materia de EF pendiente de cursos anteriores:

Aunque la existencia de estos alumnos repetidores son sucesos muy excepcionales, se debe tener en cuenta el proceso a seguir por si se diese el caso. La recuperación de la EF pendiente del curso anterior se realizará mediante el Programa de refuerzo del aprendizaje del alumnado que, aun promocionando de curso, no supere alguna de las materias del curso anterior, y que se especifica dentro del apartado de Atención a la diversidad.

Evaluación de los exentos:

La evaluación de los exentos son aquellos que con justificante médico demuestren la incapacidad temporal o definitiva para la realización de AF. A este alumnado concreto, se le realizará un seguimiento del cuaderno de clase, donde, además de las actividades comunes (trabajos de clase, actividades diarias, prueba teórica) incluya el desarrollo por escrito y gráfico de las sesiones de EF durante el curso.

9.4 Evaluación de la docencia

Según Arbesú y Rueda (2003), de forma general, la evaluación de la docencia se lleva a cabo mediante la aplicación de cuestionarios de opinión entre los estudiantes, en relación con aspectos referidos a comportamientos del profesor en situaciones específicas de la enseñanza, siendo esta un tipo de evaluación orientada a la comprensión y a la mejora de la actividad de la enseñanza. Por ello, estos autores determinan que la atención en los recursos metodológicos y en las características del alumnado podrá contribuir a un mejor trabajo de la docencia.

Dentro de la evaluación de la docencia, siguiendo el estudio de Pérez Navío, (2015) sobre la opinión del alumnado sobre la evaluación en la EF se concluye que el alumnado prioriza la valoración del trabajo diario y la actitud, además de la utilización de actividades prácticas durante este proceso, por lo tanto, concreta una evaluación integrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje como objetivo de este elemento.

En esta programación, para llevar a cabo una evaluación de la docencia, se aplicará el uso de cuestionarios entre el alumnado, teniendo en cuenta lo que se ha comentado anteriormente, así como reflexiones y diálogos tras la práctica de determinados contenidos.

10. METODOLOGÍA

La metodología didáctica como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados (Real Decreto 1105/2014, p. 172).

10.1 Orientaciones metodológicas para el curso

Las orientaciones metodológicas se podría decir que son las herramientas de las que dispone el docente para crear el proceso de enseñanza, de aprendizaje y de evaluación con el uso que se haga de los métodos, estrategias y estilos de enseñanza, a su vez, dichas estrategias estarán relacionadas con la actividad.

En el artículo 7 del Decreto 111/2016 por la ordenación y el currículo de la ESO, podemos encontrar las recomendaciones de metodología didáctica para adoptar en esta etapa.

De igual modo, en la Orden del 14 de julio 2016, en su artículo 45, se encuentran las recomendaciones de metodología didáctica específica para los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento. En esta programación, dichas recomendaciones se pueden revisar en el Anexo 5 a través de sus correspondientes enlaces.

10.2 Actividades complementarias y extraescolares

Estas actividades son organizadas por el centro educativo y se encuentran divididas en: complementarias, que son las actividades organizadas durante el horario lectivo y cuya asistencia es obligatoria, siempre que sea gratuita; y extraescolares, que son las actividades organizadas fuera del horario lectivo, por lo que su asistencia es de carácter voluntario para el alumnado. Desde la materia de Educación Física, en este curso se realizarán las siguientes actividades.

Tabla Nº 9: Actividades complementarias y extraescolares.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Torneo de Fútbol 7 organizado por el alumnado de 4º ESO y dirigido al resto de cursos de la ESO: campo de fútbol municipal. - Participación en sesión de Juegos populares y tradicionales en el Día de Andalucía. - Senderismo desde el centro educativo a la Sierra de Mágina. - Talleres de convivencia (fin del trimestre) con actividades culinarias, culturales y deportivas: pabellón del centro.
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	<ul style="list-style-type: none"> - Excursión a la Vía Verde: actividad de senderismo y visita cultural a la aldea de Aldeauemada. - Excursión a la localidad de Sierra de Cazorla, con visita a las zonas de más afluencia de animales salvajes, actividad de senderismo por el Parque Natural de Sierra de Cazorla en A. Frío

10.3 Estilos, métodos y estrategias de enseñanza

Siguiendo a Bellido (2010), las técnicas de enseñanza engloban distintos aspectos, en función de la actuación del profesor, como la forma de dar la información inicial, de ofrecer el conocimiento de los resultados y de motivar al alumnado, por lo que estas técnicas se diferencian por la forma de presentar la información. Este mismo autor afirma que la indagación es un tipo de técnica de enseñanza que se basa en la no instrucción, la cual se aplicará siempre que el contenido a tratar nos los permita, que se caracteriza por darle un papel más activo al alumno, donde aumenta su motivación, a la vez que le ofrece mayor libertad para la búsqueda de soluciones al planteamiento de problemas.

Desde la materia de EF, a lo largo del curso se utilizará distintos estilos en función de los contenidos a tratar y los objetivos propuestos. En esta programación se le dará más importancia al trabajo en clase desde los estilos que impliquen cognoscitivamente al alumnado, como el descubrimiento guiado, mediante el uso de feedback, y la resolución de problemas, donde se favorecerá la toma de decisiones y la autonomía del alumno; y los estilos que posibiliten la socialización, mediante el trabajo en grupo, donde se favorecerá la cooperación y las relaciones sociales.

Por lo tanto, basándonos en lo que indica Blázquez (2016), el cual hace referencia a otras alternativas metodológicas, se utilizará el aprendizaje cooperativo, donde el alumnado aprende en base a la cooperación entre todos, por lo que la responsabilidad del proceso de enseñanza-aprendizaje recae sobre el alumnado; y el aprendizaje por proyectos, donde la actividad es la herramienta que ayuda a comprender la realidad social, para valorarla, participar y actuar en ella, mediante la realización de proyectos.

11. ORGANIZACIÓN Y RECURSOS

11.1 Recursos espaciales y materiales

Como ya se mencionó en el apartado de contextualización, en cuanto a los recursos espaciales, se cuenta con una serie de instalaciones y espacios idóneos para llevar a cabo las sesiones de EF. Dado que el número de alumnado y clases por curso no es muy elevado, la probabilidad de coincidir en horarios e instalaciones en esta materia o con los profesores de otras materias es muy reducida. En dicho caso, si se coincide en el mismo horario varias clases, un grupo realizará su sesión en la zona interior y el otro grupo en la exterior, mediante previo acuerdo en función de los contenidos a tratar.

En cuanto a las condiciones meteorológicas, durante las estaciones de otoño e invierno las clases se organizarán en el pabellón cubierto, y durante la primavera se realizará las

sesiones en las instalaciones exteriores y en el entorno próximo al centro cuando sea necesario. En caso de lluvia, se utilizarán las instalaciones interiores, compartiéndolas con otro grupo si fuese necesario.

Por último, en el momento de realizar sesiones teóricas, exposiciones y/o pruebas escritas, se dispondrá del aula habitual donde se llevan a cabo el resto de asignaturas de este curso. Respecto a los recursos materiales, para las sesiones teóricas mencionadas se contará con una pizarra tradicional y medios audiovisuales para las explicaciones teóricas, mientras que para las sesiones prácticas se cuenta con un almacén de materiales, donde hay material convencional, de recuperación y alternativo.

11.2 Temporalización

Debido a que tan solo se dispone de dos horas semanales de EF por curso, el tiempo de compromiso motor es muy importante en nuestras sesiones, de esta forma, las explicaciones e interrupciones serán muy concretas y reducidas, en la medida de lo posible y en función a los contenidos a tratar.

Las sesiones en esta programación están organizadas por partes; una parte inicial (calentamiento) con un tiempo estimado entre 5-15 minutos, una parte principal con una duración entre aproximada de 25-35 minutos (dependiendo de los contenidos) y una vuelta a la calma, de 5- 10 minutos. Siempre se intenta dejar 5-10 minutos para el aseo y cambio de camiseta (principalmente en primavera y verano)

Por último, durante las sesiones, se reducirán las interrupciones y descansos entre estructuras, teniendo en cuenta aspectos como que el alumnado debe traer su propia botella de agua, para así conseguir el mayor tiempo de compromiso motor. Además, al final de la sesión tendrán entre 5 y 10 minutos para el aseo personal.

11.3 Agrupamiento

En las clases de EF se pueden utilizar muchos tipos de agrupamientos en función del objetivo que pretendemos alcanzar. De forma general, el alumnado se organizará de forma individual, en parejas, pequeños grupos, grandes grupos o el grupo al completo.

Respecto a las agrupaciones durante una sesión, la organización se lleva a cabo desde la individualidad, pasando por pequeños grupos y hasta finalizar en grandes grupos, de forma progresiva. Del mismo modo, durante un mismo ejercicio y/o varios en la sesión, los cambios de agrupamientos serán muy limitados, para evitar pérdidas de tiempo e interrupciones constantes.

En cuanto a la forma de distribuir y agrupar al alumnado, generalmente se realizará mediante juegos de formación de grupos o de forma aleatoria, para reducir el tiempo de pausa, excepto en actividades y/o sesiones donde sea necesario realizar un agrupamiento específico, por orden de lista o grupos concretos.

11.5 Protocolo de actuación COVID

Desde el Departamento de EF, se cuenta con una línea de protocolo COVID, puesto que hay que tener en cuenta las condiciones y características peculiares a seguir ante este tipo de casos o cualquier estado de excepción educativa en relación a este, o a cualquier otro caso de alarma sanitaria o de cualquier tipo, derivadas por los sucesos de la crisis sanitaria provocada por Covid-19 en los últimos años. Por ello, el centro educativo ha de estar preparado para que el alumnado requiera de una atención y consideraciones especiales, tanto física como emocionalmente.

Para ello, se tendrán en cuenta el protocolo de actuación determinado por el centro y en consideración la ley vigente de las Instrucciones de 6 de julio de 2020, de la viceconsejería de educación y deporte, relativas a la organización de los centros docentes para el curso escolar 2020/2021, motivada por la crisis sanitaria del COVID- 19.

12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En este punto abarcaremos las medidas necesarias para el alumnado con algún tipo de dificultad en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante la etapa educativa, es decir, para el alumnado que tenga algún tipo de capacidad que pueda retardar en su naturaleza. Por lo tanto, es el sistema educativo el que debe de crear los mecanismos, instrumentos o estructuras imprescindibles para identificarlos y a su vez potenciarlos.

El centro educativo al que va dirigido esta programación cuenta con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. En consecuencia, se llevan a cabo adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas y a las medidas de Atención a la diversidad establecidas en la ley vigente.

Las medidas de atención a la diversidad están orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y a la consecución en el mayor grado posible de las competencias clave y los objetivos de la etapa.

En la Comunidad de Andalucía, a parte de la normativa específica que regula el funcionamiento de los departamentos de orientación, la legislación vigente guía al profesorado en cuanto a la actuación en lo referente a la atención a los alumnos con necesidad específica de atención educativa.

Así, el Decreto 111/2016, por el que se establece el currículo de ESO y la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de ESO 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.

También tendremos en cuenta las Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa, así como las Instrucciones de 12 de enero de 2019, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se regula el funcionamiento del programa de profundización de conocimientos "Andalucía Profundiza" para el curso 2021-2022.

En ningún caso, se podría suponer una discriminación que impida al alumno alcanzar dichos objetivos y la titulación correspondiente. Atendiendo a esta normativa y a los principios de atención a la diversidad, ningún alumno de este Departamento debe quedar excluido del aprovechamiento de las clases de Educación Física (exceptuando lo recogido en el apartado de evaluación de esta Programación).

Se hace necesario plantear un protocolo de atención específica para cada uno de los tipos de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, teniendo en cuenta que, se ha de partir tanto de la colaboración entre los miembros del Departamento de EF como del asesoramiento permanente con el Departamento de Orientación.

Como medidas generales se fijará un mayor incremento de las explicaciones, un contacto más próximo para que el alumno sepa que está y que puede ayudarle, establecer tareas con diferente grado de dificultad de ejecución, adaptar materiales para facilitar la decisión, percepción y ejecución.

Otras consideraciones generales respecto a ciertos grupos específicos son las que se recogen en los siguientes puntos

12.1 Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE). Por condiciones personales, o historia escolar

(Desfavorable salud, absentismo escolar, escolarización desajustada, situaciones de violencia de género y familiar, acoso escolar, etc.).

Se entiende por alumnado que presenta necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) a aquél que precise apoyos concretos y atenciones educativas específicas derivadas de una discapacidad o trastornos graves de la conducta. Un caso particular lo representan los alumnos lesionados, pues se podría considerar que también son alumnos con una discapacidad, aunque temporal, si la lesión les impide realizar AF. En este sentido, se habría que poner en marcha las medidas ordinarias de atención a la diversidad adecuadas a su caso. Como norma general, se intentarán compensar las necesidades educativas especiales mediante adaptaciones curriculares, significativas y no significativas.

- **Adaptaciones curriculares no significativas**

Las adaptaciones curriculares no significativas se refieren a adaptaciones en cuanto a los tiempos, las actividades, la metodología, las técnicas e instrumentos de evaluación....Estas adaptaciones se dirigen al alumnado que presente desfase en su nivel de competencia curricular respecto al grupo, por presentar dificultades graves de aprendizaje o de acceso al currículo asociadas a trastornos graves de conducta o discapacidad, por encontrarse en situación social desfavorecida y/o por la incorporación tardía al sistema educativo.

- **Adaptaciones curriculares significativas**

Las modificaciones en los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, será el Departamento de EF quien acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos, así como del resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Departamento de Orientación del Centro. Según establece la Orden de 14 de julio de 2016, dichas adaptaciones se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias clave y la consecución de los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.

Desde la materia de EF, teniendo en cuenta lo anterior, se atenderá al alumnado que se encuentre en alguna de las situaciones mencionadas según se establezca en las adaptaciones curriculares concretadas. De este modo, para los alumnos que presenten algún tipo de incapacidad temporal (lesiones, alergias, etc.) se adaptarán las sesiones a su nivel de ejecución, y en caso de no poder realizar actividad física de ningún tipo se establecerán una serie de tareas como la realización de diarios de clase, la participación en exposiciones a los compañeros y/o dirigir algunos ejercicios durante las sesiones.

En cuanto al alumnado que se incorpore de forma tardía, se le facilitarán los documentos y materiales necesarios y aportados, además adaptar las pruebas escritas al nivel adquirido desde su inicio en la asignatura.

Para la evaluación de esta programación de los alumnos que asisten a clase, pero por lesión o enfermedad no pueden participar en la práctica, desaparecerán los estándares correspondientes al examen o prueba práctica, lo que supondrá que los estándares incluidos en el resto de instrumentos de evaluación aumentarán su ponderación. Esto implica que se va reforzar dichos estándares con las actividades que considere oportunas (fichas, recopilaciones, etc.). Además, se tendrán en cuenta las anotaciones, observaciones y reflexiones de su diario de clase en estos casos.

12.2 Alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad

El alumnado con TDAH suele tener la necesidad de moverse, algo que desde la EF debe de aprovecharse, por lo que éste es un aspecto clave que se utilizara en la planificación de las actividades de este alumnado en esta programación.

Teniendo en cuenta que dichas actividades impliquen mayor o menor movimiento, mayor o menor concentración, más o menos teoría o práctica, más o menos manipulación, y también en la utilización de los diferentes espacios para que se les permita descansar entre una tarea y otra, o darle la posibilidad de realizar tareas que supongan pequeñas responsabilidades dentro o fuera del aula.

Es muy importante el estímulo y refuerzo frecuente, por ello se evitará su desánimo, se ajustará el refuerzo al esfuerzo realizado y no tanto al logro obtenido, se reforzará las habilidades en las que se desenvuelve mejor y no se incidirá en los fallos de forma pública.

Además, el mantenimiento de un contacto visual frecuente evitará distracciones. Para los agrupamientos, se realizarán en función de las actividades y de las intenciones educativas y se desarrollará juegos cooperativos donde se evitará situaciones de rechazo y exclusión, disminuyendo así las probabilidades de experiencias motrices negativas.

Para eliminar estímulos que distraigan la atención del niño hiperactivo en esta programación se asignarán responsabilidades al niño como por ejemplo, ayudar al profesor/ a para llevar y traer los materiales que se vayan a utilizar. También se le asignará un rol al niño en la clase que le permita sentirse valorado y ocupado en los momentos conflictivos.

El niño con hiperactividad, su principal característica es que no tiene atención, tampoco acepta perder o fracasar y cuando una tarea le supone más esfuerzo, la abandona. En este sentido se tratará de insistirle y animarle a que termine la actividad.

Hay que enseñar a estos niños que lo importante de las sesiones prácticas no es ganar en los juegos, sino realizarlos de acuerdo a las normas, evitando los juegos competitivos y sustituyéndolos por juegos cooperativos. Los materiales y recursos didácticos utilizados habrán de ser motivadores y variados.

Las actividades serán cortas, variadas, motivadoras y secuenciadas de forma coherente. Las medidas aplicables, tanto a los alumnos con TDAH, como con otras DEA o dislexia, en los exámenes y otros instrumentos de evaluación se llevarán a cabo con la adaptación de tiempos, adaptación del modelo de examen, adaptación de los instrumentos de evaluación.

12.3 Alumnos con dificultades específicas de aprendizaje

Se considera alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo por dificultades específicas de aprendizaje (DEA) aquél que requiera, en algún momento de su escolarización o a lo largo de toda ella, medidas de atención a la diversidad para responder a sus necesidades específicas.

Las dificultades específicas de aprendizaje son derivadas de: inteligencia límite, dislexia,

trastorno del aprendizaje no verbal (TANV) y otras dificultades específicas en el aprendizaje del lenguaje oral, la lectura, la escritura y las matemáticas.

Desde el Departamento de EF se adoptarán una serie de medidas con este tipo de alumnado en función de la dificultad específica que posea, por ejemplo:

- Dividir las tareas en etapas más pequeñas y proporcionar instrucciones verbales y por escrito.
- Proporcionar al alumno más tiempo para completar las actividades o tareas.
- Permitir que el alumno con problemas en la lectura use libros grabados.
- Dejar que el alumno con dificultades en escuchar pida prestados los apuntes a otros alumnos.
- Dejar que el alumno con dificultades en escribir use un ordenador con programas especializados que revisen la ortografía, gramática o que reconozcan el habla.

Por último, se considera imprescindible la comunicación regular con las familias de estos alumnos, intercambiando información sobre el progreso de los mismos en clase y, llegado el caso, crear un plan especial para cumplir con las necesidades del alumno.

12.4 Alumnado con altas capacidades intelectuales

Para este tipo de alumnado, las adaptaciones curriculares están destinadas a promover el desarrollo pleno y equilibrado de los objetivos de etapa, aportando medidas extraordinarias orientadas a la ampliación y el enriquecimiento de los contenidos. Este tipo de adaptaciones requieren una evaluación psicopedagógica previa, para determinar la conveniencia o no de la aplicación de las medidas, y determinar así las necesidades específicas de apoyo educativo y la valoración del nivel de competencia curricular para este tipo de alumnado.

Desde la materia de EF se tendrá en cuenta que suelen estar escolarizados en cursos superiores a los correspondientes a su edad. En este sentido, se ha de considerar que el desarrollo motor y el nivel de CF de los alumnos con altas capacidades intelectuales no tiene por qué estar en consonancia con el de sus compañeros de clase, por lo que se ha de tener en cuenta que, si hubiese valoraciones de estos aspectos habría que tener la precaución de comparar los resultados que obtengan con los de los alumnos de su edad. De la misma manera, se llevará a cabo un plan de seguimiento complementario respecto a criterios relevantes como, por ejemplo, la adaptación del alumnado a la medida, la madurez emocional.

13. UNIDAD DIDÁCTICA DESARROLLADA

2.4 Unidad Didáctica Integrada 4

✚ Tabla Nº 10: Las CFB y Motrices, UD 4.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 4		CURSO: 1º ESO	NOMBRE: LAS CFB Y MOTRICES	
Integración curricular				
Criterios de Evaluación:				
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.</p>				
Bloque de contenido				
CFM				
Se enfoca en desarrollar y mejorar nuestras capacidades y habilidades motrices a todos los niveles fisiológicos y anatómicos, así como tenerlas de base para realizar diferentes tipos de actividad física.				
OBJETIVOS		CONTENIDOS	CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
<p>De Materia:</p> <p>2. Mejorar la CF y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.</p>	<p>De curso:</p> <p>A) Desarrollar la condición física y motriz desde los distintos tipos de capacidades físicas básicas y motrices, a través del juego.</p>	<p>- Concepto y clasificación CFB y capacidades motrices.</p> <p>-Habilidades motrices genéricas.</p> <p>-Medios de entrenamiento: juego.</p> <p>-Acondicionamiento físico general.</p>	<p>CMC</p> <p>TC</p> <p>AA</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, a través del juego.</p> <p>5.3. Analiza los efectos del Sedentarismo y la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia CF y la calidad de vida.</p>

2.4.1 Tabla Nº 11: Transposición didáctica, UD 4.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Analizar las habilidades motrices genéricas, las capacidades físicas básicas y las capacidades motrices presentes en los ejercicios del entrenamiento de un equipo de categoría infantil en la localidad, de forma grupal.</p>	
SESIONES	
<p>Sesión 1. Las habilidades motrices genéricas: bote, conducción, finta.</p>	<p>Escenario: aula y familia. Recursos: pabellón cubierto/pistas exteriores y materiales. Agrupamiento: individual, parejas y pequeños grupos. Técnica de enseñanza: indagación. Estilo de enseñanza: aprendizaje por proyectos, descubrimiento guiado. Estrategia en la práctica: global pura y global, polarizando la atención.</p>
<p>Sesión 2. Las habilidades motrices genéricas: pase, interceptación, golpeo.</p>	
<p>Sesión 3. Las capacidades físicas básicas: fuerza.</p>	
<p>Sesión 4. Las capacidades físicas básicas: velocidad.</p>	
<p>Sesión 5. Las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad.</p>	
<p>Sesión 6. Las capacidades motrices: equilibrio y coordinación.</p>	
<p>Sesión 7. El acondicionamiento físico general mediante juegos.</p>	


2.4.2 Tabla Nº 12: Valoración de lo aprendido, UD 4.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso</p>	<p>- Valoración de la práctica - Debate</p>	40%				
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, a través del juego.</p>	<p>- Cuaderno del profesor</p>	50%				
<p>5.3. Analiza los efectos del Sedentarismo y la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia CF y la calidad de vida.</p>	<p>- Trabajo - Debate</p>	10%				

1. Nivel competencial insatisfactorio, 2. Nivel competencial mínimo, 3. Nivel competencial adecuado, 4. Nivel competencial óptimo.

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica los juegos serán de poca duración y con pocas decisiones que tomar, priorizando los ejercicios de coordinación y equilibrio, además se utilizarán pocos objetos a la misma vez.

✚ Tabla Nº 13: Sesión 1. Las habilidades motrices genéricas: bote, conducción, finta...

Nº SESIÓN: 1	FECHA: 26/11/2021	TEMA: Las habilidades motrices genéricas: bote, conducción, finta.	DURACIÓN: 50'
N.º de alumnos: 24	Nivel/edad: 1º ESO	Lugar: Pabellón del I.E.S. Martín Halaja	
Objetivos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar juegos encaminados a la mejora de las habilidades motrices básicas y motrices. - Conocer y reconocer a través de los juegos las habilidades básicas (bote, conducción, finta). - Trabajar las habilidades genéricas y relacionarse con los compañeros. - Conseguir una mejora en la CF. 			
Contenidos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Participar en juegos encaminados a la mejora de las habilidades motrices básicas y motrices. - Habilidades motrices básicas y motrices en la realización de diferentes tipos de Juego. - Socialización y cooperación. - CF. 			
Metodología: instrucción directa e indagación		Material: balones, conos, bancos y aros.	
PARTE INICIAL			
Calentamiento específico: Se desplazan por el espacio: -Caminar suave y rápido, al frente acompañado de palmadas. -Correr suave, distancias de 10 hasta 20 metros. ... -Cambios de dirección. -Saltar con los 2 pies, al frente, derecha, izquierda. -Cuadrupedia. -Reptar entre las piernas del compañero. Todos estos cambios los indica el profesor de forma rápida y continuada.		Rep. Gráfica  Imagen 1. Recuperado de: shorturl.at/asCGI	Tiempo 5'

<p>Carrera de tortugas:</p> <p>Todos los participantes deben tener un almohadón o una almohada pequeña, como o cualquier objeto válido para el juego. Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). Las tortugas comienzan a avanzar, si se les cae el almohadón de la espalda o no están haciendo bien la postura deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente. El primero en llegar gana.</p>	 <p>Imagen 2. Recuperado de: shorturl.at/iswxL</p>	<p>5'</p>
PARTE PRINCIPAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Carrera de obstáculos (bote y conducción).</p> <p>Los alumnos se dividen en 2 equipos, con dos recorridos de obstáculos iguales. La carrera consiste en pasar: 2 bancos suecos, 3 aros y 2 conos. Los niños tienen que realizar la carrera con balón, es decir, botando la pelota. Por lo tanto, tienen que correr sobre los bancos suecos sin caer (botando en el suelo), saltar con los pies juntos de un aro a otro y al final meter el balón entre 2 conos.</p> <p>- Variante: sin los bancos, conduciendo la pelota con el pie.</p> <p>Conos a dormir.</p> <p>Dos equipos y todos los jugadores y jugadoras con balón, se dispersan conos por toda la pista y, cuantos más conos haya mejor. Uno de los equipos volcará los conos con el balón, los otros jugadores deberán de ponerlos de nuevo en su posición inicial. Todos deben de estar botando y utilizar la otra mano tanto para derribar los conos como para levantarlos. Cambio de roles, existe un tiempo determinado para conseguirlo, el equipo que más conos haya tirado gana.</p> <p>Muralla deslizante (bote, conducción y finta).</p> <p>Los jugadores que hacen de muralla, sin darse cuenta están trabajando desplazamientos y fintas sin balón. Tiene que haber una muralla en todas las zonas de tiro y otra en el medio del campo, puesto que es necesario para que los jugadores con balón se obliguen a hacer diferentes cambios de ritmo para tratar de superar cada muralla. Los alumnos con disposición de balón (conducción, bote, fintas con balón) comenzaran en la línea de fondo botando y deberán superar cada línea en la que se encontrará un jugador o jugadora sin balón que les tratará de pillar. El deslizamiento siempre se realiza de forma lateral. Si consiguen tocar a uno de los jugadores con balón, este lo deja y se suma a ser muralla, cogiendo de la mano al compañero.</p>	 <p>Imagen 3. Recuperado de: shorturl.at/ciyzG</p>  <p>Imagen 4. Recuperado de: shorturl.at/adrXP</p>  <p>Imagen 5. Recuperado de: shorturl.at/ptDM1</p>	<p>35'</p>

PARTE FINAL 5'

La patata caliente:
 Todos de pie y haciendo un círculo, uno en el centro. Este jugador o jugadora que se encuentra en mitad hace de reloj. Los alumnos y alumnas tienen un balón, el cual tienen que ir pasándose de uno a otro en la mano. El que está en el centro cuenta del 1 al 5 y cada vez que llegue al 5 hace una señal, a la de 20, da una palmada y dice: "explotó".
 El que tenga la pelota en ese momento se tiene que sentar en el suelo, poner en cuadrupedia, quedarse en posición de sentadilla, en plancha o en cualquier posición que elija en base a los contenidos que se están dando, y el juego continúa.
 Ganará el último jugador, el cual no le haya estallado la bomba.






Imagen 6. Recuperado de: shorturl.at/mpEZ1

Tabla Nº 14: Sesión 2. Las habilidades motrices genéricas: pase, interceptación, golpeo...

Nº SESIÓN: 2	FECHA: 01/12/2021	TEMA: Las habilidades motrices genéricas: pase, interceptación, golpeo...	DURACIÓN: 50'
N.º de alumnos: 24	Nivel/edad: 1º ESO	Lugar: Pabellón del I.E.S. Martín Halaja	
Objetivos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y reconocer a través de los juegos las habilidades motrices genéricas y relacionarse con los compañeros. - Conseguir una mejora en la CF. 			
Contenidos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices genéricas. - Socialización y cooperación. - CF. 			
Metodología: Indagación e instrucción directa.		Material: conos, balones, aros, indiacas y disco volador.	
PARTE INICIAL			
Descripción Actividades		Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Calentamiento: Pases y recepción: Llevamos el balón hasta una zona delimitada por obstáculos, mediante diferentes estrategias, pasando el balón a todos los componentes del grupo hasta recibirlo en la zona marcada. Norma: todos los integrantes deberán tocar el balón.</p>			5'
		Imagen 7. Recuperado de: shorturl.at/hqE25	




<p>El gusano.</p> <p>Los grupos en fila. Carrera pasando el balón entre las piernas, hacia delante, y el último que pasa el balón se coloca al principio de la fila, para avanzar hasta llegar al final.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pasar el balón por el lado. -Sentados pasan el balón por delante. -Sentados de espaldas pasan el balón. -Por debajo de las piernas. 	 <p>Imagen 8. Recuperado de: shorturl.at/ovB13</p>	<p>5'</p>
PARTE PRINCIPAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>“A, E, I, O, U” (golpeo y pase).</p> <p>Por grupos de 6-7 personas, con un balón de voleibol cada grupo. El juego consiste en realizar una serie de golpes y después darle a un compañero, por lo que cada vocal es un golpeo y en el golpeo de la “U” se le lanza al compañero, si la pelota le da pierde un punto, si la coge sin que caiga al suelo gana un punto. Es un juego sin eliminación, por lo tanto, si llegan a 0 puntos, después serán -1, 2, -3, etc. Durante la secuencia de golpes no puede botar la pelota en el suelo, si lo hace se empieza de nuevo.</p> <p>El puente (saltos, lanzamientos y recepciones).</p> <p>Dos equipos, se hace una especie de puente con la ayuda de cinco bancos suecos, a su vez deberán de ponerse colchonetas a los lados por motivo de seguridad. Los jugadores y jugadoras deberán de pasar de un pico a otro del puente., un quipo debe intentar pasar y el otro tiene que intentar evitarlo con lanzamientos de balones a una distancia determinada. El equipo que está pasando el puente conseguirá un punto cada vez que un alumno o alumna logre pasar de lo contrario queda eliminado o eliminada. Aunque si consigue recibirlo se descalifica al lanzador, por lo tanto con un componente menos tienen menos lanzadores para lanzar en su turno. Cambio de roles. Además, en la salida para entrar al comienzan, comienzan trabajando los saltos.</p> <p>Allá va. (Lanzamiento, recepción e interceptión).</p> <p>Colocados en un espacio delimitado por conos, se colocan por tríos, se realizan lanzamientos, recepciones e interceptaciones con diferentes móviles, como son: balón, indiana y disco volador. Los lanzamientos se ejecutan con ambas manos entre parejas, el otro jugador intentará interceptar alguno de los diferentes objetos lanzados.</p> <p>Diez pases con estorbo (pase, interceptión y paradas).</p> <p>Los alumnos se dividirán en 2 equipos. El juego consiste en que el equipo que tenga el balón intenta dar 10 pases, dentro del grupo, y el otro intenta pillar la pelota. Cuando un equipo realiza 10 pases gana 1 punto. La persona que tiene el balón, una vez que lo coja tiene que pararse y pasar a un compañero.</p>	 <p>Imagen 9. Recuperado de: shorturl.at/ixCL9</p>  <p>Imagen 10. Recuperado de: shorturl.at/dpDT0</p>  <p>Imagen 11. Recuperado de: shorturl.at/foyl3</p>  <p>Imagen 12. Recuperado de: shorturl.at/auANP</p>	<p>35'</p>

-Se realizan lanzamientos con carrera, giro y lanzamientos, salto y lanzamientos, etc. El interceptor deberá de igual forma interceptarla, cambio de roles.		
PARTE FINAL 5'		
Se sentarán en el suelo formando un círculo, una persona tendrá la pelota y se la lanzará a un compañero, este dirá una habilidad motriz genérica trabajada en esta sesión o en la anterior, el compañero siguiente deberá de decir en qué actividad como se ha trabajado la habilidad que ha dicho el otro compañero, y así sucesivamente.		
		
Imagen 13. Recuperado de: shorturl.at/pDY45		


✚ Tabla Nº 15: Sesión 3. Las capacidades físicas básicas: fuerza.




Nº SESIÓN: 3	FECHA:03/12/2022	TEMA: Las capacidades físicas básicas: fuerza	DURACIÓN: 50'
N.º de alumnos: 24	Nivel/edad: 1º ESO	Lugar: Pabellón del I.E.S. Martín Halaja	
Objetivos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer y conocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria. - Conocer, reconocer y aplicar las diferentes manifestaciones de fuerza mediante juegos, e identificarlas en la vida cotidiana. - Conseguir una mejora en la CF. 			
Contenidos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física. - Manifestaciones de Fuerza en la vida cotidiana. - Mecanismos de control de la intensidad de la AF (frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria). - Uso de aplicaciones o dispositivos para el control de la AF. - CF. - Socialización, cooperación y trabajo en equipo. 			
Metodología: Indagación.		Material: Cuerda, aro, picas de madera, balones y conos. Uso del teléfono móvil o reloj inteligente como medio para el aprendizaje de la CF con aplicaciones para: <ul style="list-style-type: none"> – Medir el pulso. – Controlar intervalos de tiempo. – Controlar los desplazamientos, distancia, velocidad, calorías. – Entrenamiento de fuerza, resistencia, velocidad. 	

PARTE INICIAL		
Descripción actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Calentamiento: Juego relacionado con los distintos tipos de fuerza.</p> <p>-Calentamiento general: estiramientos dinámicos, movilidad articular, aumento de la frecuencia cardiaca con carrera continua.</p>	 <p>Imagen 14. Recuperado de: shorturl.at/jmpE2</p>	5'
<p>-Pilla-pilla: unos alumnos la quedan y tienen que pillar al resto de participantes. Para evitar ser pillados, de forma individual cada alumno tendrá que mantener la postura hasta ser salvado por otro compañero. Los alumnos que estén manteniendo la postura no podrán repetir ésta de la misma forma que los demás. Ejemplo: mantenerse en plancha, sentadilla, zancadas, subirse a un compañero, para salvar al compañero tendrán que pasar por encima o por debajo de este.</p>	 <p>Imagen 15. Recuperado de: shorturl.at/asCGI</p>	5'
PARTE PRINCIPAL		
Descripción actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p style="text-align: center;">1º Parte</p> <p>Circuito de juegos por postas,</p> <p>Hacemos un circuito por postas donde explicamos los juegos que vamos a llevar a cabo, sin decirles qué tipo de fuerza predomina en cada uno. La duración de cada posta será de aproximadamente 2 minutos.</p> <p>1. Soga tira (Fuerza máxima) 3 series de 5 segundos (cuenta atrás) con 30 segundos de descanso. Rotación del grupo cuando haya mucha diferencia entre ambos.</p> <p>2. Carrera a carretilla (Fuerza resistencia). Realizar la actividad sobre colchonetas. Sin competición. Muy importante dejar claro que el que dirige y realiza la fuerza es el alumno que está en plancha.</p> <p>3. Juego del reloj (Fuerza explosiva) Realizar un máximo de 8 vueltas.</p>	 <p>Imagen 16. Recuperado de: shorturl.at/mswG8</p>  <p>Imagen 17. Recuperado de shorturl.at/etFPR</p>  <p>Imagen 18. Recuperado de: shorturl.at/mrEK9</p>	35'

<p>4. Garrote aragonés (Fuerza máxima) 3 series de 5 segundos y descansos de 30, competir con talla y peso similares.</p> <p>5. Planchas por parejas (Fuerza resistencia): Repeticiones de 20 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso.</p> <p>6. Lanzamiento de balón (Fuerza explosiva). Realizar entre 6 y 8 lanzamientos. Variantes: aumentar la distancia de lanzamiento.</p> <p>2º Parte Darles una serie de materiales para que elijan y creen un juego por grupos, después tienen que justificar qué tipos de fuerza se aplica en dicho juego.</p>	 <p>Imagen 18. Recuperado de: shorturl.at/bwCO0</p>  <p>Imagen 19. Recuperado de: shorturl.at/wW028</p>  <p>Imagen 20. Recuperado de: shorturl.at/kyHX7</p>
<p>PARTE FINAL 5'</p>	
<p>Estiramientos estáticos con reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Para qué usamos la fuerza en nuestra vida cotidiana? - ¿En qué situaciones de nuestro día a día usamos las diferentes manifestaciones de fuerzas? - ¿Qué manifestación de fuerza se usa más en el día a día? - ¿Qué diferencias hay entre las manifestaciones de fuerza en relación al tiempo de descanso y ejecución? 	

✚ **Tabla Nº 16: Sesión 4. Las capacidades físicas básicas: velocidad.**

Nº SESIÓN: 4	FECHA: 10/12/2021	TEMA: Las capacidades físicas básicas: velocidad.	DURACIÓN: 50'
N.º de alumnos: 24	Nivel/edad: 1º ESO	Lugar: Pabellón del I.E.S. Martín Halaja	
<p style="text-align: center;">Objetivos de sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer y conocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física. - Conocer y reconocer a través de la práctica de juegos las capacidades físicas básicas: velocidad. - Trabajar la velocidad, agilidad y la coordinación. - Trabajar en equipo, cooperar y sociabilizar. - Conseguir una mejora en la CF. 			
<p style="text-align: center;">Contenidos de sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación, agilidad y velocidad. - Mecanismos de control de la intensidad de la AF (frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria). - Uso de aplicaciones o dispositivos para el control de la AF. - Socialización, cooperación y trabajo en equipo. - CF. 			
<p>Metodología: Indagación e instrucción directa.</p>		<p>Material: Pañuelo, cuerdas, balones, uso del teléfono móvil o reloj inteligente como medio para el aprendizaje de la CF con aplicaciones para:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Medir el pulso. – Controlar intervalos de tiempo. – Controlar los desplazamientos, distancia, velocidad, calorías. – Entrenamiento de fuerza, resistencia, velocidad. 	
PARTE INICIAL			
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo	
<p>Calentamiento específico: El pañuelo de las capacidades físicas. Es un clásico, pero si hay un juego que trabaje la agilidad y la rapidez ese es el pañuelo. Para jugar a este juego, se debe elegir dos equipos con la misma cantidad de integrantes. Cada uno de ellos tendrá asignado una capacidad física como nombre o el nombre de alguna actividad que las trabaje y cada grupo se sitúa a un extremo de la pista, quedando el profesor en el centro con el pañuelo en mano. Una vez todos los participantes están en posición, cuando el profesor diga una capacidad física o el nombre de alguna actividad que las trabaje (todos ellos acordados por igual con anterioridad para cada equipo igual) los niños o niñas que lo tengan deberán correr a coger el pañuelo (el niño/a que no lo coja debe perseguir a su contrincante hasta que este llegue a su zona). Por cada carrera se da un punto y gana el equipo que sume más puntos en el marcador.</p>	 <p>Imagen 21. Recuperado de: shorturl.at/dxCRV</p>	5'	

<p>Esposados:</p> <p>Por parejas, los niños y niñas se atan, así amarrados, deberán coordinar el movimiento en conjunto para realizar la carrera y llegar con éxito a la zona donde tendrán que coger todos los balones para poder coger la llave y desamarrarse. El equipo que consiga llevar todos los balones a su cesta, gana. Este tipo de juegos de velocidad fomentan la coordinación, la agilidad y el trabajo en equipo. Aspectos imprescindibles que hay que trabajar para mejorar la velocidad.</p>		<p>5'</p>
PARTE PRINCIPAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Salidas por parejas de todo tipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normal pies juntos. - De espaldas pies juntos. - De rodillas, de rodillas y de espaldas. - Sentados. - Tumbados. - Voltereta y sprint (con ayuda para la ejecución de la voltereta para quien la necesite). <p>Colocación de las manos.</p> <p>El barco.</p> <p>Velocidad y respuesta de reacción. Para ponerlo en práctica hay que “dibujar” un gran cuadrado en la pista con las colchonetas haciendo asemejando un “barco”. Se forman 6 grupos con el mismo número de niños y niñas (4). Cada equipo se sitúa separados entre sí y tumbados alrededor del barco, mitad del cuerpo dentro y la otra mitad fuera de las colchonetas, de cintura hacia abajo. Los integrantes de cada esquina deberán de moverse en función del juego. Cuando el profesor dé el aviso, el pillador debe buscar al otro alumno nombrado, este se deberá ir a otro grupo para no ser pillado y ponerse en el lateral, para que el otro compañero del lateral contrario salga, y ahora será el otro compañero, a quien atrapen este juego se realiza a máxima velocidad para que el barco este equilibrada y no se hunda.</p> <p>Estate atento y correj</p> <p>Vamos a añadir dificultad para alcanzar unas buenas habilidades de velocidad, puesto que para mejorar la velocidad debemos tener en cuenta aspectos como la agilidad mental y la capacidad de movilidad articular. Para trabajar la agilidad metal, se ha metido un pequeño matiz en esta carrera de obstáculos antes</p>		<p>35'</p>
		

de empezar el juego enseñaremos una imagen con material colocado de una forma concreta a cada equipo, es decir, conos rojos a la izquierda, dos aros a la derecha (blanco y azul), un balón dentro del aro, etc...

Por lo tanto, cada equipo dispondrá del mismo material antes de empezar, esta imagen los alumnos deberán de representarla con éxito, pero antes deberán de superar un recorrido de obstáculos.

El recorrido consta de: equilibrio en banco sueco, zigzag entre los conos, saltos en los aros, giro en la colchoneta y trepa en las espaldas. Una vez superados los obstáculos, llegarán hasta el fondo de la pista donde una vez allí deberán de volver al punto de partida. A la llegada y lo más rápido posible, deberán de representar la imagen. El equipo que antes lo consiga gana.

Tres en rayas a través de carreras de relevos.

6 grupos y tres tableros de juego para que haya mayor implicación. Se sitúa el tablero de juego a una distancia de la salida entre corta-media puesto que estamos trabajando la velocidad y se necesita de esfuerzos cortos e intensos para mejorar esta cualidad. Cada jugador tiene que salir a correr y podrá realizar un único movimiento en el tablero. Una vez colocada la ficha en el tablero (cada equipo con fichas de colores diferentes) tendrá que volver a dar el relevo a su compañero para que continúe el juego.

Podemos ir alternando con estas variantes:

- Conduciendo una pelota o botando.
- Llevando algo en la cabeza sin que se les pueda caer.
- Realizando lanzamientos desde una distancia determinada.
- Tres en raya de 9 piezas.



Imagen 23. Recuperado de: shorturl.at/sCK17



Imagen 24. Recuperado de: shorturl.at/hqrDU

PARTE FINAL 5'

-Se divide la clase por parejas, intentando que alguien no tenga pareja. Cada pareja se coloca espalda contra espalda en contacto por la zona lumbosacra y se agarra por los codos. El juego consiste en hacer la "campana" primero uno y después el otro, es decir, uno flexiona el tronco hacia adelante para elevar al compañero, que tendrá que abrir las piernas extendidas en línea con su tronco; luego se cambia de roles. Al oír la señal, se busca a otro compañero para volver a hacer la "campana".


-Estiramientos estáticos por parejas.

-Técnicas de respiración.



Imagen 25. Recuperado de: shorturl.at/devR0

Tabla Nº 17: Sesión 5. Las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad.

Nº SESIÓN: 5	FECHA: 15/12/2021	TEMA: Las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad.	DURACIÓN: 50'
N.º de alumnos: 24	Nivel/edad: 1º ESO	Lugar: Pabellón del I.E.S. Martín Halaja	
<p style="text-align: center;">Objetivos de sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer y conocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física. - Conocer, reconocer y trabajar a través de la práctica de juegos las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad. - Trabajar en equipo, cooperar y sociabilizar. - Conseguir una mejora en la CF. 			
<p style="text-align: center;">Contenidos de sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistencia y flexibilidad. - Mecanismos de control de la intensidad de la AF (frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria). - Uso de aplicaciones o dispositivos para el control de la AF. - Socialización, cooperación y trabajo en equipo. - Condición Física. 			
Metodología: Indagación e instrucción directa.	<p>Material: equipo de música, palos y picas. Uso del teléfono móvil o reloj inteligente como medio para el aprendizaje de la CF con aplicaciones para:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Medir el pulso. – Controlar intervalos de tiempo. – Controlar los desplazamientos, distancia, velocidad, calorías. – Entrenamiento de fuerza, resistencia, velocidad. 		
PARTE INICIAL			
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo	
<p>Juego de persecución: La quedan 4 personas que llevarán un peto, y tienen que pillar a los demás para cambiar de rol. Iremos aumentando el número de personas que la quedan para dar más intensidad. Cuando finalizamos, nos tomamos las pulsaciones y las anotamos.</p> <p>Carrera continua Haciendo uso de strava o cualquier reloj inteligente. Nos medimos las pulsaciones antes de empezar la actividad, a los 5min mientras corremos y al final, nada más terminar.</p>	 <p>Imagen 26. Recuperado de: shorturl.at/asCGI</p>	10'	

PARTE PRINCIPAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Juego de fartlek.</p> <p>El campo se dividirá en dos y este a su vez en otros dos.</p> <p>Una vez allí se dividirán en 3 grupos de seis A, B y C. El juego consistirá en un pillo-pillo. Tres del grupo A (la queda) tendrá que ir a por los del grupo B y los otros tres participantes a por el grupo C. Si pillan a uno del grupo B pasara al campo del grupo C y si pillan a uno del grupo pasará al campo del B. Cada 1' cambiará de rol.</p>	 <p>Imagen 27. Recuperado de: shorturl.at/asCGI</p>	35'
<p>Tócame si puedesj (flexibilidad)</p> <p>2 o 3 grupos en círculo, se la queda un niño que se colocará dentro de un círculo, el resto de sus compañeros, en cuclillas. Éste tendrá que intentar tocar a alguno de sus compañeros. Los últimos podrán desplazarse sin soltarse de las manos. Cuando lo consiga cambiará de rol con el niño que haya tocado.</p>	 <p>Imagen 28. Recuperado de: shorturl.at/hCLO7</p>	
<p>Juego de repeticiones.</p> <p>Por grupos de seis, nos colocamos a lo largo de la pista con una separación entre alumno de 10 metros. En el que el primero de la fila tiene que pasarla al de atrás y así sucesivamente hasta el último. Este tendrá que salir corriendo a máxima intensidad y colocarse en la posición del primero y este volver a hacer la misma acción comentada anteriormente. Se enfrentarán por grupos el que gana contra el que pierde y por último haremos una en común.</p>	 <p>Imagen 29. Recuperado de: shorturl.at/ovB13</p>	
<p>Laberinto.</p> <p>Llegar hasta el otro lado sin tocar ninguna cuerda. El profesor crea una especie de laberinto con cuerdas, donde cada equipo deberá de traspasarlo para poder llegar al fondo del campo y colocar la bandera dentro del cono.</p>	 <p>Imagen 31. Recuperado de: shorturl.at/hiDUO</p>	
<p>Juego de intervalos.</p> <p>En grupos de 6, haremos enfrentamiento de 3 equipos. Los cuales, uno de ellos pillan al otro grupo y un grupo espera fuera, cada 30" deberán de cambiar los roles, y el equipo que está fuera es el que debe de avisar para el cambio, utilizando las APPS.</p>	 <p>Imagen 30. Recuperado de: shorturl.at/asCGI</p>	
PARTE FINAL 5'		
<p>No te caigasi</p> <p>Por subgrupos. Pasar por debajo del palo sin tocarlo o de la cuerda dependiendo de la extensión del grupo, sin tocar con ninguna de las partes del cuerpo.</p> <p>Dos niños sujetan un palo, mientras que el resto tiene que pasar por debajo inclinando el tronco hacia atrás. Cuando un jugador o jugadora toca el limbo, queda descalificado, y el cual tendrá que irse a hacer</p>		

ejercicios estáticos de flexibilidad preparados en unas tarjetas hasta que de nuevo le toque su turno. Una vez que hayan pasado todos los participantes se baja un poco más. El último jugador que quede será el ganador.

- Gran grupo dado de la mano.
- Por parejas, de la mano.



Imagen 31. Recuperado de: shorturl.at/gpOT4





Estiramientos estáticos y técnica de relajación.



Imagen 31. Recuperado de: shorturl.at/jmpE2

🚩 Tabla Nº 18: Sesión 6. Las capacidades motrices: equilibrio y coordinación.

Nº SESIÓN: 6	FECHA: 17/12/2021	TEMA: Las capacidades motrices: equilibrio y coordinación.	DURACIÓN: 50'
N.º de alumnos: 24	Nivel/edad: 1º ESO	Lugar: Pabellón del I.E.S. Martín Halaja	
Objetivos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el equilibrio estático y dinámico empleando diferentes actividades. - Conocer, reconocer y trabajar a través de la práctica de juegos las capacidades motrices: equilibrio y coordinación (general y óculo –pedal). - Trabajar en equipo, cooperar y sociabilizar. - Conseguir una mejora en la CF. 			
Contenidos de sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio y coordinación (general y óculo –pedal). - Socialización, cooperación y trabajo en equipo. - Condición Física. 			
Metodología: indagación e instrucción directa.		Material: <ul style="list-style-type: none"> - Equipo musical. - Combas. - Cuerda grande. - Balones. - Conos y bosus. - Libretas. - Picas, ladrillos. 	

PARTE INICIAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Las estatuas equilibristas (equilibrio estático).</p> <p>Todos los alumnos distribuidos por el espacio, mientras suena la música trotan, y cuando deja de sonar tienen que quedarse quietos en la última posición. El profesor indica la acción que deben realizar para mantener el equilibrio, las cuales son: “pata coja” con los ojos cerrados, igual con la otra pierna, y después echando el peso hacia delante y hacia atrás; posturas extrañas; dar 3 zancadas amplias parando sobre una pierna; dar 3 saltos a “pata coja” con la misma pierna, después con la otra; dar 3 saltos amplios con los pies juntos; saltar haciendo un giro de 360º.</p> <p>“Pulso Gitano”.</p> <p>Por parejas hacer un “pulso gitano”, teniendo que desestabilizar al compañero, quien consiga 5 puntos antes que el contrincante, gana.</p>	 <p>Imagen 32. Recuperado de: shorturl.at/asCGI</p>  <p>Imagen 33. Recuperado de: shorturl.at/hIILP</p>	50'
PARTE PRINCIPAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Las cuerdas (equilibrio dinámico/coordiinación dinámica general).</p> <p>En este juego se trabajará el salto de la comba. Primero de forma individual, cada alumno tendrá una cuerda, y una tarjeta donde dice las diferentes formas que tienen que: saltar en el sitio: a “pata coja” (cambio de pierna); alternando los pies; saltar avanzando hacia delante, hacia atrás, e incluso con desplazamiento lateral; y cruzando la cuerda.</p> <p>Después, por parejas tienen que saltar los dos juntos la misma cuerda.</p> <p>Por último, todo el grupo completo, tienen que ir saltando la cuerda larga, primero entrando y saliendo, después por grupos intentando mantenerse el máximo tiempo posible, y por último todos juntos. También tienen que intentar saltar la cuerda individual, junto a la cuerda grande.</p> <p>Fútbol-tenis (coordinación dinámica segmentaria). Se organizan 2 campos, donde tendrán que jugar 3 vs 3 (si hay grupos más pequeños se modifica, o se juega en un solo campo). Las reglas son que solo puede botar una vez antes de pasarla al campo contrario, para sacar tiene que dar un bote</p>	 <p>Imagen 34. Recuperado de: shorturl.at/mEIPR</p>  <p>Imagen 35. Recuperado de: shorturl.at/auANP</p>	35'



<p>antes de golpear el balón con el pie y que solo puede darle una vez cada miembro del grupo, antes de pasar el balón. Si se incumple alguna de estas reglas o el balón sale fuera de los límites del campo, el punto será para el equipo contrario.</p> <p>Transportamos objetos: Grupos de 5-6. Todos juntos dándose la mano o abrazados, tienen que llevar encima de sus cabezas; -una comba sin tocarla de un lado a otro. -conos. -libretas, etc. -picas sujetas por el pie o con la mano.</p> <p>Bailemos durante el terremotoi Con varios bosus, hacemos equipos de 6 y harán parejas a la hora de bailar, deberán situarse encima del bosu y bailar un trozo de una canción, mientras los demás lanzan balones. La pareja que más dure, gana. Se puede elevar la dificultad, elevando una rodilla.</p>	 <p>Imagen 36. Recuperado de: shorturl.at/fqwP9</p>  <p>Imagen 37. Recuperado de: shorturl.at/dgwIX</p>	
PARTE FINAL 5'		
<p>Juntos podemosi Dos grandes grupos, cogidos de las manos, atados de pies y con un balón entre las piernas, cada equipo colocado en un fondo del campo, deberán llegar a la mitad del campo antes que el otro equipo, al son de la música, coordinándose para avanzar lo más rápido posible a su meta, una vez allí todos deberán de abrir las piernas y soltar los balones.</p> <p>Reflexión sobre la sesión, intercambio de opiniones.</p>		

Tabla Nº 19: Sesión 7. El acondicionamiento físico general mediante juegos.

Nº SESIÓN: 7 (interdisciplinar)	FECHA: 22/12/2021	TEMA: El acondicionamiento físico general mediante juegos.	DURACIÓN: 50'
N.º de alumnos: 24	Nivel/edad: 1º ESO	Lugar: Pabellón del I.E.S. Martín Halaja	
<p style="text-align: center;">Objetivos de sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la motivación. - Fomentar el trabajo en equipo. - Practicar habilidades motrices básicas y capacidades físicas básicas a través del juego. - Favorecer las relaciones sociales. - Trabajar en equipo, cooperar y sociabilizar. - Conseguir una mejora en la CF. 			
<p style="text-align: center;">Contenidos de sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos cooperativos. - Motivación y relaciones sociales. - Habilidades motrices básicas y capacidades físicas básicas. 			

- Condición Física.		
<p>Metodología: Indagación e instrucción directa.</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Folios y bolis. -Conos -Pelotas de tenis y baloncesto -Colchonetas -Altavoz -Vasos 	
PARTE INICIAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Guerra de churros: Se disputará un 5 x 5, donde cada jugador tendrá colocado en la cintura tres folios doblados (cinta). El objetivo del juego consistirá en tirar estas cintas al suelo, a cualquier jugador del equipo contrario. Ganará el equipo que en un tiempo determinado tire más cintas o quien caiga antes todas las cintas. Este ejercicio mejora de velocidad de desplazamiento, la psicomotricidad, la coordinación...).</p>	 <p>Imagen 38. Recuperado de: shorturl.at/asCGI</p>	10'
<p>Asterix y Obelix: Caza mayor: 5 x 5, cada equipo tendrá una portería con diferentes zonas y diferentes puntuaciones. Consiste en un partido en el que tienen que lanzar la pelota a las zonas de la portería rival. No se puede mover cuando se tenga la pelota, y si cae la pelota pasa al equipo rival. Este ejercicio trabaja: el pase, el lanzamiento, la coordinación, la interceptación, la parada...</p>		
PARTE PRINCIPAL		
Descripción Actividades	Rep. Gráfica	Tiempo
<p>Trivial Deportivo: 5 pruebas en las que cada una de ellas se tendrá que superar un reto antes que el otro equipo para poder optar a una tarjeta que contiene una palabra en inglés para conseguir un queso de color deberán traducirla al español. El objetivo es conseguir el número total de quesos antes que el equipo contrario. Si la palabra no es traducida al español correctamente no se dará el quesito al equipo, aunque haya superado la prueba física, solo tienen 3 oportunidades para acertar. De modo que, si no acierta, pasa al siguiente reto pero no conseguiría el quesito. Traducción de una palabra en inglés en cada reto:</p>	 <p>Imagen 39. Recuperado de: shorturl.at/pGK89</p>	35'

<p>1. Deporte : BASKETBALL (palabra en ingles a resolver). Baloncesto, meter dos canastas cada uno de los integrantes, desde 2 zonas diferentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuerza, coordinación, bote, lanzamiento, salto...) <p>2. Arte: STATUE (palabra en ingles a resolver). Formar palabras con tu cuerpo (día, sol, voz, E.F).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad, colaboración, coordinación... <p>3. Geografía: FLAG (palabra en ingles a resolver). Ponemos 4 colchonetas al fondo de la pista con el nombre de los países. Hacemos sonar el himno, y los participantes tendrán que ir a tirarse encima de la colchoneta que tenga el nombre del país del himno que ellos creen que está sonando. Hasta que no estén tirados todos los integrantes de un mismo grupo, no contará como válido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad, agilidad mental, resistencia (esfuerzo corto e intenso de forma intermitente). <p>4. Ciencia: EXPERIMENT (palabra en ingles a resolver). Pirámide de vasos, cada participante del equipo deberá de colocar un vaso para la construcción de dicha torre por relevos a una distancia concreta. Para colocarla tendrán que situarse encima de un bosu de rodillas sin tocar el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad, coordinación, equilibrio, agilidad mental, colaboración... <p>5. Historia: LEGEND (palabra en ingles a resolver). Recorrido de circuito con preguntas. El recorrido consta de: equilibrio en banco sueco, zigzag entre los conos, saltos en los aros, giro en la colchoneta, y trepa en las espalderas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio, saltos, velocidad, agilidad mental, fuerza, coordinación... <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quién fue la primera mujer en el deporte? CHARLOTTE COOPER 2. ¿Quién fue la primera mujer en los Juegos Olímpicos? La ginebrina Helene de Pourtalés (1868-1945) 3. ¿Quién introdujo el deporte en el ámbito educativo? THOMAS ARNOLD 		
--	--	--

<p>4. ¿Cómo se llama el mejor jugador de la historia de voleibol? KARCH KIRALY</p> <p>5. ¿Quién es el atleta más ganador de la historia de los Juegos Olímpicos? El nadador estadounidense MICHAEL PHELPS (28/23 ORO).</p> <p>¿Cómo se llama el primer ciclista que ganó giro y tour en un mismo año? FAUSTO COPPI</p>		
PARTE FINAL 10'		
<p>Frisbee-petanca. Primero se lanza una bola, una vez que se pare, los alumnos en orden tienen que lanzar un disco volador. Una vez lanzados todos, gana el que más se acerque a la bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzamientos, coordinación, precisión, fuerza... <p>Estiramientos por parejas y técnica de respiración.</p>		

Tarea final

Después del desarrollo de la sesión, los alumnos en casa tendrán que realizar una tarea, la cual dirá lo siguiente:

Se espera que en la realización de la sesión del día de hoy hayáis disfrutado junto a todos vuestros compañeros, de igual modo ahora toca demostrar que es lo que habéis aprendido. Para esta tarea se pide que hagáis, un poster interactivo, en el cual reflejéis toda la sesión de hoy y todo lo que hayáis aprendido, eso sí, de una forma más divertida para que siempre la recordéis. Aquí os dejo un ejemplo para mostraros que es lo que se os pide, cada uno podréis diseñarlo a vuestro estilo y de una forma más sencilla si lo preferís, aunque lo ideal sería algo parecido al ejemplo. Podréis hacerlo a una o varias caras, con más letras que dibujos o al revés, etc... Una última cuestión, este poster interactivo deberá de incluir un pequeño vídeo de vosotros haciendo cualquier ejercicio en el que trabajéis alguna cualidad que ya hemos trabajado en esta UDD, recordad chicos y chicas una buena CF te aporta una buena calidad de vida.

AQUÍ OS DEJO UN EJEMPLO PARA QUE HAGAI VUESTRO POSTER INTERACTIVO.

Haz click en el link



<https://view.genial.ly/6221e42e80e74a001088174d/interactive-content-quiz-trivial-ii>



BIBLIOGRAFÍA

Disposiciones legales

Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 28 de junio de 2016, núm. 122, pp. 27-45. <https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016OrdenacionEducacionSecundaria.pdf>

Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. <https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto182-2020ModificaDecretoESO.pdf>

Instrucción 9/2020, de 15 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria. <https://www.adideandalucia.es/normas/instruc/Instruccion9-2020OrganizacionESO.pdf>

Instrucciones de 6 de julio de 2020, de la viceconsejería de educación y deporte, relativas a la organización de los centros docentes para el curso escolar 2020/2021, motivada por la crisis sanitaria del COVID-19. [https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/42739c49-1d91-4e01-9bd8-d144ccbf1591/Instrucciones%20inicio%20de%20curso%20primer%20ciclo%20202021](https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/42739c49-1d91-4e01-9bd8-d144ccbf1591/Instrucciones%20inicio%20de%20curso%20primer%20ciclo%2020202021)

Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. Junta de Andalucía, Sevilla. <https://www.adideandalucia.es/normas/instruc/Instrucciones8marzo2017ActualizacionProtocoloNEAE.pdf>.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). Boletín Oficial del Estado, Madrid, 10 de diciembre de 2013, núm. 139, de (Texto consolidado: 23 de marzo de 2018, pp. 1-64) <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/ced/normativa/>

[/normativas/detalle/ley-organica-8-2013-de-9-de-diciembre-para-la-mejora-de-la-calidad-educativa-boe-10-12-2013](#)

Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. Sevilla, 28 de julio de 2016, núm. 144, pp. 108-396. https://www.juntadeandalucia.es/eboja/2016/145/BOJA16-145-00325-13571-01_00095950.pdf

Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00231-624-02_00184588.pdf

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169-546. (BOE 03-01-2015). <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Resolución de 19 de enero de 2018, de la Dirección General de Innovación y Formación del Profesorado, por la que se dictan instrucciones para la celebración del Día de Andalucía en los centros docentes de la Comunidad Autónoma Andaluza. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. Sevilla, 12 de febrero de 2018, núm. 30, pp. 31-32. https://www.juntadeandalucia.es/boja/2018/30/BOJA18-030-00002-2172-01_00129624.pdf

BIBLIOGRAFÍA DIDÁCTICA GENERAL Y ESPECÍFICA

- Arbesú, M. I. y Rueda, M. (2003). La evaluación de la docencia desde la perspectiva del propio docente. *Reencuentro, Análisis de Problemas Universitarios* 36, 56-64. <https://www.redalyc.org/pdf/340/34003606.pdf>
- Arjona, M. L. (2010). Importancia y elementos de la programación didáctica. *Hekademos: revista educativa digital*, 7, 5-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3745653>
- Bellido, I. M. (2010). Los métodos de enseñanza en educación física. Temas para la educación: *Revista Digital para Profesionales De La Enseñanza*, 11, 1-9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7619.pdf>
- Blázquez, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física: enfoques innovadores para la enseñanza de competencias* (4º ed.). INDE.
- Camacho-Cardenosa, A., Brazo-Sayavera, J., Camacho-Cardenosa, M., Marcos-Serrano, M., Timón, R., y Olcina, G. (2016). Efecto de un protocolo de entrenamiento interválico de alta intensidad sobre masa grasa corporal en adolescentes. *Revista Española de Salud Pública*, 90. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100424
- Castro-Sánchez, M., Linares-Manrique, M., Sanromán-Mata, S., y Pérez-Cortés, A.J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 241-255. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>
- Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., y Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of physiology*, 590(5), 1077-1084. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2011.224725>
- González, M. A. y Pérez, N. (2004). La evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje. *Fundamentos básicos. Docencia e Investigación*, 4. https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/7951/La_evaluaci_n_d_el_proceso_de_ense_anzaaprendizaje.pdf?sequence=1
- Huerta-Ojeda, Á., Galdames Maliqueo, S., Cataldo Guerra, M., Barahona Fuentes, G., Rozas Villanueva, T., y Cáceres Serrano, P. (2017). Efectos de un entrenamiento intervalado de alta intensidad en la capacidad aeróbica de adolescentes. *Revista médica de Chile*, 145(8), 972-979. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000800972>

- López, S., Ruiz-Ariza, A., Suárez, S., y Martínez, E. J. (2017). Desarrollo de la actividad física y experiencias educativas mediante la práctica de exergames en niños y adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, 47, 52-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6038085>
- López, V. M. (coord.) (2006). La evaluación en Educación Física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 31-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2089241>
- Martínez, F. D. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108, <https://doi.org/10.35362/rie731127>
- Martínez, F. S., Ramírez, J. V., y León, M. T. M. (2006). La planificación de la educación física en su etapa de formación inicial: estudio comparativo de los docentes de Murcia y España. *Cultura, ciencia y deporte*, 2(4), 3-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2092553>
- O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U.,... y Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of sports sciences*, 28(6), 573-591. <https://doi.org/10.1080/02640411003671212>
- OMS. (2020). Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios. *World Health Organization*, 3. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Ortega, F., Ruiz J., España-Romero V., Vicente-Rodríguez, G., Martínez-Gómez D., Manios Y., Béghin L., Molnar D., Widhalm K., Moreno LA, Sjöström M., Castillo M.J., HELENA study group. (2011) The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 701-711. doi: 10.1093/ije/dyr039. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21441238/>
- Padilla, R. (2009). Desarrollo psicoevolutivo en niños de 6-12 años. *Revista digital de Innovación y experiencias educativas*, 14, 1-10. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/RAFAEL_PADILLA_1.pdf
- Pazo, C. I. (2018). *Apuntes de la asignatura Programación y Evaluación en Educación Física*. Universidad de Huelva: Huelva.

- Pérez Navío, E. (2015). Asesoramiento en la Evaluación del Proceso de Aprendizaje al alunado de Secundaria. *Revista Complutense de Educación*, 26(1). <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/42899/44233>
- Rodríguez, M. G. y Martínez, A. (2018). Efectos de una estrategia de intervención educativa para la incorporación de la actividad física como hábito en jóvenes de la Universidad Surcolombiana de la asignatura 'deporte formativo', semestre 2013- 2. *Entornos*, 30(2), 79-87. <http://dx.doi.org/10.25054/01247905.1622>.
- Ruvalcaba, J. C, Hernández, J., García, J. R., Lozano, A., Morales, L. I., Hernández, M. S., Islas, I., Rivera, M., y Reynoso, J. (2018). Factores desencadenantes de obesidad infantil, un problema de salud pública. *Journal of negative and no positive results*, 3(8), 614-626. DOI: 10.19230/jonnpr.2542. <https://revistaprismasocial.es/index.php/jonnpr/article/view/2542>
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R. y Bhadoria, A. S. (2015). Obesidad infantil: causas y consecuencias. *Revista de medicina familiar y atención primaria*, 4(2), 187–192. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
- Viciana, J. (2002). *Planificar en educación física*. Inde.
- Zamorano, D. (2011). ¿Contribuciones del área de educación física al desarrollo de las competencias básicas o interdisciplinariedad? *EmásF: revista digital de educación física*, 8, 59-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3415584>.

Anexo I

Objetivos de etapa y de materia en secundaria

Los objetivos de Etapa y de Materia en Educación Secundaria son los siguientes:

Objetivos de Etapa, comunes a todas las asignaturas, se fundamenta en la legislación vigente, concretamente en el Real Decreto 1105/2014 (BOE 03-01-2015), p.176-177.

<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Se añaden dos objetivos más de etapa en el Decreto 111/2016, p.29-30.

<https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016OrdenacionEducacionSecundaria.pdf>

Los objetivos de materia se encuentran en la Orden de 15 de enero de 2021, p. 862-863.

https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00231-624-02_00184588.pdf

Anexo II

Relación de unidades didácticas

Antes de comenzar con el desarrollo de las siguientes UUDD cabe destacar y aclarar al lector que se ha prescindido de la escritura literal de los estándares de aprendizaje, criterios de evaluación y los objetivos (de materia) en estas, reflejando así solo su formato en modo numérico (número correspondiente que aparece en la ley) con el fin de acortar, evitar un alto plagio en el documento y facilitar la lectura a dicho lector.

Para cualquier aclaración se deja el enlace de la ley vigente para que se pueda visualizar de donde proviene dicho contenido (criterios de evaluación y estándares p. 864-876; objetivos de materia p.862-863). Orden de 15 de enero de 2021:

https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00231-624-02_00184588.pdf

2.1 Unidad Didáctica Integrada 1.

Tabla Nº 20: UD 1. La sesión de E.F.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 1		CURSO: 1º ESO		NOMBRE: LA SESIÓN DE E.F.	
Integración curricular					
Criterios de Evaluación: 6., 7., 9.					
Bloque de contenido					
SYC					
Objetivos		Contenidos	CC	Estándares de aprendizaje	
De Materia:	De curso:				
5.	A. Describir las diferentes partes de una sesión y las consideraciones significativas presentes en el calentamiento general y la fase final de una sesión, a través de la práctica de actividad física.	El calentamiento general y la fase final.	CMCT	6.1	
10.			CAA	6.2	
	B. Contribuir a la realización de distintos tipos de calentamiento general y fase final durante las sesiones, en función del tipo de sesión y sus objetivos.	Las normas en clase de E.F.	CSC	6.3	
			SIEP	7.2	
	Desarrollar valores educativos como el respeto hacia los compañeros, la igualdad, la tolerancia y la deportividad	El respeto de las normas y hacia los compañeros.	CCL	9.1	

	<p>en las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, mediante la competencia emocional, el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal.</p>		
--	--	--	--

2.1.1 Tabla Nº 21: Transposición didáctica, UD 1.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Buscar información acerca del calentamiento general y la vuelta a la calma, por grupos diseñar diferentes ejercicios adecuados a estas estructuras y para su puesta en práctica en la última sesión, teniendo en cuenta lo aprendido durante la UD.</p>	
SESIONES	
<p>Sesión 1. La sesión de E.F. y sus normas.</p>	<p>Escenario: aula</p>
<p>Sesión 2. El calentamiento general.</p>	<p>Recursos: pabellón cubierto/pistas exteriores y materiales.</p>
<p>Sesión 3. Tipos de calentamiento general.</p>	<p>Agrupamiento: individual, parejas y pequeños grupos.</p>
<p>Sesión 4. La vuelta a la calma.</p>	<p>Técnica de enseñanza: indagación</p>
<p>Sesión 5. Tipos de vuelta a la calma.</p>	<p>Estilo de enseñanza: resolución de problemas, aprendizaje por proyecto.</p>
<p>Sesión 6. La estructura de la sesión de E.F. desde el alumnado.</p>	<p>Estrategia en la práctica: global pura.</p>

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica situaremos paneles y/o murales con la información sobre las normas y reglas específicas en las sesiones.

✚ 2.1.2 Tabla Nº 22: Valoración de lo aprendido, UD 1.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES	Instrumento	%	1	2	3	4
6.1.	Prueba escrita de desarrollo	15%				
6.2.	Prueba escrita de desarrollo	20%				
6.3.	Cuaderno del profesor	15%				
7.2.	Cuaderno del profesor	15%				
7.3.	Cuaderno del profesor	15%				
9.1.	Cuaderno del profesor	20%				

1. Nivel competencial insatisfactorio, 2. Nivel competencial mínimo, 3. Nivel competencial adecuado, 4. Nivel competencial óptimo.

2.2 Unidad Didáctica Integrada 2.

✚ Tabla Nº 23: UD 2. Hábitos saludables y calidad de vida.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 2 CURSO: 1º ESO NOMBRE: HÁBITOS SALUDABLES Y CALIDAD DE VIDA				
Integración curricular				
Criterios de Evaluación: 4., 5., 10., 13.				
Bloque de contenido				
S y C				
Objetivos	Contenidos	CC	Estándares de aprendizaje	
De materia:	De curso:			
1.	A. Conocer los efectos positivos de la práctica regular de actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano, desde un punto de vista saludable. B. Analizar los hábitos saludables en la vida cotidiana y los efectos			
3.				
12.				

	<p>negativos del Sedentarismo, concienciándose de estos a la sociedad para la mejora de la salud y la calidad de vida.</p> <p>C. Iniciar estilos de vida activos y saludables en la vida cotidiana, mediante el desarrollo de hábitos de vida saludables y la práctica regular de ejercicio físico.</p> <p>D. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación de forma responsable, para la elaboración de documentos digitales sobre temas relacionados con la actividad física y el deporte.</p>	<p>efectos. Negativos del Sedentarismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable: “realfood”. -Las TICS. -Actividad físico-deportiva en la vida cotidiana. 	
--	--	--	--

2.2.1 Tabla Nº 24: Transposición didáctica, UD 2.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Buscar información acerca del calentamiento general y la vuelta a la calma, por grupos diseñar diferentes ejercicios adecuados a estas estructuras y para su puesta en práctica en la última sesión, teniendo en cuenta lo aprendido durante la unidad didáctica.</p>	
Sesiones	
<p>Sesión 1. La actividad física saludable y sus características.</p>	<p>Escenario: aula.</p>
<p>Sesión 2. Las nuevas generaciones: el mundo de las TICS.</p>	<p>Recursos: pabellón cubierto/pistas exteriores y materiales.</p>
<p>Sesión 3. ¿Qué es el Sedentarismo?</p>	<p>Agrupamiento: parejas y pequeños grupos.</p>
<p>Sesión 4. La alimentación saludable.</p>	<p>Técnica de enseñanza: indagación.</p>
<p>Sesión 5. Juega al “realfooding”.</p>	<p>Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado, resolución de problemas y aprendizaje cooperativo.</p>
<p>Sesión 6. Los distintos estilos de vida.</p>	<p>Estrategia en la práctica: global pura.</p>

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos

seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica dedicaremos más tiempo para pensar la respuesta y realizaremos explicaciones sencillas secuenciadas en imágenes de cómo utilizar las TICS.

2.2.2 Tabla Nº25: Valoración de lo aprendido, UD 2.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
4.3.	Prueba escrita de desarrollo	25%				
5.3.	Cuaderno de clase	30%				
10.1.	Trabajo	25%				
13.1..	Trabajo	20%				

1 Nivel competencial, insatisfactorio 2, Nivel competencial mínimo, 3 Nivel competencial adecuado, 4 Nivel competencial óptimo.

2.3 Unidad Didáctica Integrada 3

Tabla Nº 26: Unidad Didáctica Integrada 3.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 3		CURSO: 1º ESO	NOMBRE: LA HIGIENE POSTURAL	
Integración curricular				
Criterios de Evaluación: 5., 9.				
Bloque de contenido				
S y C				
Objetivos		Contenidos	CC	Estándares de aprendizaje
<u>De materia:</u>	<u>De curso:</u>			
3.	A. Identificar los hábitos de higiene	- Fomento y práctica de	CMCT	5.2.

<p>8.</p> <p>postural inadecuados presentes en la vida cotidiana, controlando su práctica adecuada para la creación de hábitos saludables.</p> <p>B. Consolidar la práctica de actividad física regular, una higiene postural adecuada y técnicas básicas de respiración y relajación, como medio para la mejora de la salud y calidad de vida.</p> <p>C. Respetar las normas estipuladas en la clase de Educación Física, como medidas de seguridad y prevención de lesiones asociadas a la práctica de actividad física. Clasificar los distintos tipos de lesiones y su naturaleza, en función de sus características y la causa de aparición.</p>	<p>la higiene postural.</p> <p>-Identificación de hábitos posturales inadecuados.</p> <p>-Tipos de lesiones y su naturaleza.</p> <p>-Normas en clase de E.F. Conocimiento de técnicas de respiración y relajación: técnica Jacobson.</p>	<p>CAA</p> <p>CCL</p> <p>CSC</p>	<p>5.4.</p> <p>9.1</p>
--	--	----------------------------------	--------------------------------------

2.3.1 Tabla Nº 27: Transposición didáctica, UD 3.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Analizar la higiene postural en la vida cotidiana y valorar la corrección de los hábitos posturales inadecuados en el entorno familiar, como mejora de la salud y calidad de vida.</p>	
Sesiones	
<p>Sesión 1. ¿Qué es la higiene postural?</p>	<p>Escenario: aula y familia.</p>
<p>Sesión 2. Los hábitos posturales inadecuados y perjudiciales para la salud.</p>	<p>Recursos: pabellón cubierto/pistas exteriores y materiales.</p>
<p>Sesión 3. Las lesiones y su naturaleza en el ser humano.</p>	<p>Agrupamiento: individual, parejas y pequeños grupos.</p>
<p>Sesión 4. La relajación y respiración.</p>	<p>Técnica de enseñanza: indagación.</p>
<p>Sesión 5. La higiene postural en la clase de E.F.</p>	<p>Estilo de enseñanza: aprendizaje por proyectos, descubrimiento guiado.</p>
<p>Sesión 6. El fomento de la salud e higiene postural en la sociedad.</p>	<p>Estrategia en la práctica: global pura y global polarizando la atención.</p>

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para

marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica utilizaremos imágenes referentes a las actitudes posturales al final de la sesión, de forma que queden claros los hábitos posturales a corregir.

✚ 2.3.2 Tabla Nº 28. Transposición didáctica, UD 3.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
5.2.	Trabajo	45%				
5.4.	Cuaderno del profesor	25%				
9.1..	Cuaderno del profesor	5%				
9.2.	Prueba tipo test	25%				

1 Nivel competencial, insatisfactorio 2, Nivel competencial mínimo, 3 Nivel competencial adecuado, 4 Nivel competencial óptimo.

2.4 Unidad Didáctica Integrada 4

✚ Tabla Nº 29: las CFB y Motrices (UDI desarrollada en la programación).

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 4		CURSO: 1º ESO	NOMBRE: LAS CFB Y MOTRICES	
Integración curricular				
Criterios de Evaluación: 4., 5.				
Bloque de contenido				
CFM				
OBJETIVOS		CONTENIDOS	CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
De Materia:	De curso:			
2.	A) Desarrollar la condición física y motriz desde los distintos tipos de capacidades físicas	- Concepto y clasificación CFB y capacidades motrices. -Habilidadesmotrices genéricas.	CMC TC AA	4.1. 5.1. 5.3.

	básicas y motrices, a través del juego.	-Medios de entrenamiento: juego. -Acondicionamiento físico general (juegos).		
--	---	---	--	--

2.4.1 Tabla Nº 30: Transposición didáctica, UD 4.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Analizar las habilidades motrices genéricas, las capacidades físicas básicas y las capacidades motrices presentes en los ejercicios del entrenamiento de un equipo de categoría infantil en la localidad, de forma grupal.</p>	
SESIONES	
<p>Sesión 1. Las habilidades motrices genéricas: bote, conducción, finta.</p>	<p>Escenario: aula y familia.</p> <p>Recursos: pabellón cubierto/pistas exteriores y materiales.</p> <p>Agrupamiento: individual, parejas y pequeños grupos.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: aprendizaje por proyectos, descubrimiento guiado.</p> <p>Estrategia en la práctica: global pura y global polarizando la atención.</p>
<p>Sesión 2. Las habilidades motrices genéricas: pase, interceptación, golpeo.</p>	
<p>Sesión 3. Las capacidades físicas básicas: fuerza.</p>	
<p>Sesión 4. Las capacidades físicas básicas: velocidad.</p>	
<p>Sesión 5: Las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad.</p>	
<p>Sesión 6: Las capacidades motrices: equilibrio y coordinación.</p>	
<p>Sesión 7: El acondicionamiento físico general mediante juegos.</p>	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica los juegos serán de poca duración y con pocas decisiones que tomar, priorizando los ejercicios de coordinación y equilibrio, además se utilizarán pocos objetos a la misma vez.

2.4.2 Tabla Nº 31: Valoración de lo aprendido, UD 4.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
4.1.	- Valoración de la práctica - Debate	40%				
5.1.	- Cuaderno del profesor	50%				
5.3.	- Trabajo - Debate	10%				

1 Nivel competencial, insatisfactorio 2, Nivel competencial mínimo, 3 Nivel competencial adecuado, 4 Nivel competencial óptimo.

2.5 Unidad Didáctica Integrada 5

Tabla Nº 32: La CF UD 5.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 5 CURSO: 1º ESO NOMBRE: LA CF			
Integración curricular			
Criterios de Evaluación: 4.			
Bloque de contenido			
CFM			
Objetivos	Contenidos	CC	Estándares de aprendizaje
De Materia: 2.	De curso: A. Conocer los factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz, aplicándolos para su mejora desde un punto de vista saludable. B. Integrar la frecuencia cardíaca y respiratoria en el individuo como indicadores de la intensidad del esfuerzo, controlando e interpretando los valores durante la práctica.	S. circulatorio y respiratorio: FC y respiratoria. Factores que intervienen en el desarrollo de la CF: volumen e intensidad. Indicadores de la intensidad: FC y test de hablar. Test CF: resistencia aeróbica.	CMCT CAA 4.1 4.2

✚ 2.5.1 Tabla Nº 33: Transposición didáctica, UD 5.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Buscar información mediante el uso de las TICS sobre los factores que intervienen en el desarrollo de la CF (volumen e intensidad), y planificar un calentamiento general teniendo en cuenta dichos factores.</p>	
SESIONES	
<p>Sesión 1. El sistema circulatorio y el sistema respiratorio.</p>	<p>Escenario: aula</p> <p>Recursos: pabellón/pistas, materiales y recursos informáticos.</p> <p>Agrupamiento: individual y pequeños grupos.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado, resolución de problemas.</p> <p>Estrategia en la práctica: global pura y global polarizando la atención.</p>
<p>Sesión 2. El volumen como factor de la CF.</p>	
<p>Sesión 3. La intensidad como factor de la CF.</p>	
<p>Sesión 4. Cómo controlar la intensidad en la resistencia: test de hablar.</p>	
<p>Sesión 5: Cómo controlar la intensidad en la resistencia: FC.</p>	
<p>Sesión 6: Medida y evaluación de la CF: resistencia aeróbica.</p>	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica se realizarán ejercicios y juegos de corta duración, marcando con estímulos visuales con una señal para el comienzo y la finalización de los ejercicios y con dos señales para los momentos de medida de frecuencia cardíaca.

✚ 2.5.2 Tabla Nº 34: Valoración de lo aprendido, UD 5.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
4.1.	- Valoración de la práctica. - Debate, trabajo.	30%				
4.2.	- Valoración de la práctica. - Cuaderno del profesor	50%				

1 Nivel competencial, insatisfactorio, 2, Nivel competencial mínimo, 3 Nivel competencial adecuado, 4 Nivel competencial óptimo.

2.6 Unidad Didáctica Integrada 6

✚ Tabla Nº 35: Habilidades y actividades físico-deportivas individuales, UD 6

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 6		CURSO: 1º ESO		
NOMBRE: HABILIDADES Y ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS INDIVIDUALES				
Integración curricular				
Criterios de Evaluación: 1., 3.				
Bloque de contenido				
J y D				
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	
De Materia: 4. 6. 7.	De curso: A. Distinguir los distintos tipos de actividades físico-deportivas, juegos y deportes en función de sus cualidades y objetivos, mediante la práctica de estos en diferentes situaciones. B. Iniciar la adquisición de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas referentes a volteos, equilibrios y saltos, en situaciones individuales y colectivas, manteniendo la seguridad en la ejecución.	-Habilidades gimnásticas: volteos, equilibrios y saltos. -Habilidades motrices específicas. AFD de oposición: juegos de adversario.	CMCT CAA CSC SIEP	1.1. 1.2. 1.3. 1.4. 3.1.

	C. Aplicar los principales fundamentos técnicos-tácticos y habilidades motrices específicas, en situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición.	-Organización de ataque y defensa en AFD de oposición.		
--	--	--	--	--

2.6.1 Tabla Nº 36: Transposición didáctica, UD 6.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
Tarea: Analizar y recopilar los tipos de habilidades gimnásticas presentes en las actividades físico-deportivas de oposición y en los deportes individuales.	
SESIONES	
Sesión 1. Las habilidades gimnásticas: equilibrios.	Escenario: aula. Recursos: pabellón cubierto y materiales. Agrupamiento: individual y parejas. Técnica de enseñanza: indagación. Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado y resolución de problemas. Estrategia en la práctica: global pura, global polarizando la atención y global modificando la situación real.
Sesión 2. Las habilidades gimnásticas: saltos.	
Sesión 3. Las habilidades gimnásticas: volteos.	
Sesión 4. Las habilidades motrices específicas: juegos de adversario.	
Sesión 5. El ataque en las AFD de oposición.	
Sesión 6. La defensa en las AFD de oposición.	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejarla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica priorizaremos la utilización de pocos objetos a la misma vez, así como no delimitar los espacios.

2.6.2 Tabla Nº 37: Valoración de lo aprendido.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
1.1.	Lista de control Cuaderno del profesor	25%				
1.2.	Hoja de registro	10%				
1.3.	Cuaderno de clase	10%				
1.4.	Valoración de la práctica Cuaderno del profesor	25%				
3.1.	Valoración de la práctica Lista de control	30%				

1 Nivel competencial, insatisfactorio, 2, Nivel competencial mínimo, 3 Nivel competencial adecuado, 4 Nivel competencial óptimo.

2.7 Unidad Didáctica Integrada 7.

Tabla Nº 38: Habilidades y AFD de colaboración-oposición, UD 7.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 7 CURSO: 1º ESO NOMBRE: HABILIDADES Y AFD DE COLABORACIÓN-OPOSICIÓN				
Integración curricular				
Criterios de Evaluación: 1., 3., 7.				
Bloque de contenido				
J y D				
Objetivos	Contenidos	CC	Estándares de aprendizaje	
De Materia: 4. 7. 11.	De curso: A. Conocer las consideraciones más importantes de los reglamentos deportivos y las normas principales en clase de Educación Física, a través de la práctica de actividades físico-deportivas. B. Interpretar el papel de participante en la organización de	- AFD de colaboración- oposición: fútbol. -Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas: control, conducción, pase y golpeo. -Principios tácticos: línea de pase, creación y	CMCT CAA CSC SIEP	1.1. 1.4. 3.1. 3.2. 3.3. 7.1.

	<p>actividades físico- deportivas colectivas de competición, interactuando con otras personas para alcanzar los objetivos marcados.</p> <p>C. Aplicar los principales fundamentos técnicos-tácticos y habilidades motrices específicas, en situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</p> <p>D. Describir los principios y objetivos del juego de ataque y defensa y su organización, mediante su práctica en situaciones de colaboración-oposición.</p> <p>E. Construir la organización del ataque y la defensa en actividades físico-deportivas de oposición y/o colaboración- oposición, mediante situaciones de juego modificadas y reducidas, cumpliendo los principios del juego.</p> <p>F. Expresar actitudes sociales de tolerancia, respeto, compañerismo y deportividad en las actividades físico- deportivas desde el papel de participante, aceptando el nivel de ejecución propio y de los demás.</p>	<p>ocupación de espacios. Principios, objetivos y organización del ataque y la defensa.</p> <p>-Normas E.F. y reglamento.</p> <p>-Trabajo en equipo, respeto, deportividad y compañerismo como participantes en AFD</p>		<p>7.3.</p>
--	--	---	--	--------------------

2.7.1 Tabla N 39: Transposición didáctica, UD 7.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Análisis crítico en grupos de las actitudes y comportamientos violentos en el fútbol, desde el punto de vista del jugador, proponiendo soluciones y el fomento de los valores educativos en el deporte.</p>	
SESIONES	
<p>Sesión 1. Las habilidades motrices específicas en el fútbol.</p>	<p>Escenario: aula y comunidad</p>
<p>Sesión 2. Medios técnico-tácticos individuales.</p>	<p>Recursos: pistas/campo de fútbol municipal, materiales.</p>
<p>Sesión 3. Medios técnico-tácticos colectivos básicos.</p>	<p>Agrupamiento: individual, por parejas, pequeños grupos.</p>
<p>Sesión 4. Los principios del juego: conservación del balón.</p>	
<p>Sesión 5. Los principios del juego: progresión y finalización.</p>	

Sesión 6. Los principios del juego: recuperación del balón y evitar la progresión.	Técnica de enseñanza: indagación. Estilo de enseñanza: resolución de problemas, descubrimiento guiado, aprendizaje cooperativo. Estrategia en la práctica: global pura.
Sesión 7. La organización del ataque en las AFD de colaboración-oposición: ataque posicional.	
Sesión 8. La organización de la defensa en las AFD de colaboración-oposición: repliegue.	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica haremos delimitaciones flexibles del espacio, utilizaremos objetos grandes y lentos, y proporcionaremos más tiempo para pensar la respuesta. También pondremos una regla adicional, donde no se le podrá robar el balón al alumno con discapacidad auditiva por detrás.

🚩 2.7.2 Tabla Nº 40: Valoración de lo aprendido, UD 7.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
1.1.	Lista de control Cuaderno del profesor.	10%				
1.4.	Valoración de la práctica. Cuaderno del profesor.	10%				
3.1.	Valoración de la práctica Lista de control Rúbricas.	25%				
3.2.	Lista de control Cuaderno del profesor Rúbricas.	20%				
3.3.	Valoración de la práctica Lista de control.	25%				
7.1.	Valoración de la práctica. Cuaderno del profesor	5%				

7.3.	Cuaderno del profesor.	5%				
------	------------------------	----	--	--	--	--

1. Nivel competencial insatisfactorio, 2. Nivel competencial mínimo, 3. Nivel competencial adecuado, 4. Nivel competencial óptimo.

2.8 Unidad Didáctica Integrada 8

Tabla Nº 41: UD 8. Juegos y deportes alternativos

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 8 CURSO: 1º ESO NOMBRE: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS				
Integración curricular				
Criterios de Evaluación: 1., 3., 7., 12.				
Bloque de contenido J y D				
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	
De Materia: 4. 7. 11.	De curso: A. Conocer las consideraciones más importantes de los reglamentos deportivos y las normas principales en clase de Educación Física, a través de la práctica de actividades físico-deportivas. B. Distinguir los distintos tipos de actividades físico-deportivas, juegos y deportes en función de sus cualidades y objetivos, mediante la práctica de estos en diferentes situaciones. C. Aplicar los principales fundamentos técnicos-tácticos y habilidades motrices específicas, en situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición.	-Deporte alternativo: hockeyescolar. -Juegos populares y tradicionales de Andalucía. -AFD de colaboración: juegos cooperativos. -Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas: control, conducción, pase y golpeo. -Principios tácticos: línea de pase, creación y ocupación de espacios. -Principios, objetivos y organización del ataque y la defensa	CMCT CAA CSC SIEP CCL CD CEC	1.1. 3.1. 3.2. 3.3. 7.2. 7.3. 12.1.

	<p>D. Describir los principios y objetivos del juego de ataque y defensa y su organización, mediante su práctica en situaciones de colaboración-oposición.</p> <p>E. Construir la organización del ataque y la defensa en actividades físico-deportivas de oposición y/o colaboración-oposición, mediante situaciones de juego modificadas y reducidas, cumpliendo los principios del juego.</p> <p>F. Desarrollar las habilidades de Trabajo en equipo y cooperación.</p>	<p>-Normas E.F. y reglamento.</p> <p>-Trabajo en equipo, respeto, deportividad y compañerismo como participantes en AFD</p>		
--	---	---	--	--

2.8.1 Tabla Nº 42: Transposición Didáctica, UD 8.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Realizar entrevistas personales a familiares y/o personas mayores sobre los juegos populares y tradicionales que practicaban en su infancia, analizando y recopilando la información recabada en un dossier grupal sobre los juegos populares y tradicionales de Andalucía, que se llevarán a cabo en la celebración del día de Andalucía.</p>	
Sesiones	
<p>Sesión 1. Juegos alternativos: las habilidades motrices específicas en el hockey escolar.</p>	<p>Escenario: aula, familia y centro. Recursos: pabellón, materiales. Agrupamiento: individual, por parejas, pequeños grupos. Técnica de enseñanza: indagación. Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado, resolución de problemas y aprendizaje por proyectos. Estrategia en la práctica: global pura.</p>
<p>Sesión 2. Medios técnico-tácticos individuales y colectivos básicos: hockey escolar.</p>	
<p>Sesión 3. Los principios del juego de ataque en hockey: conservación, progresión y finalización.</p>	
<p>Sesión 4. Los principios del juego de defensa en hockey: recuperación del balón y evitar la progresión.</p>	
<p>Sesión 5. La organización del ataque y la defensa en las AFD de colaboración-oposición: hockey escolar.</p>	
<p>Sesión 6. Las AFD de colaboración: juegos cooperativos.</p>	

Sesión 7. Los juegos populares y tradicionales de nuestros antepasados en la provincia de Jaén.	
Sesión 8. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía (Día de Andalucía).	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica haremos delimitaciones flexibles del espacio, utilizaremos objetos grandes y lentos, y proporcionaremos más tiempo para pensar la respuesta. También pondremos una regla adicional, donde no se le podrá robar la bola al alumno con discapacidad auditiva por detrás.

🚩 2.8.2 Tabla Nº 43: Valoración de lo aprendido, UD 8.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
1.1.	Lista de control Cuaderno del profesor.	10%				
3.1.	Lista de control Cuaderno del profesor	10%				
3.2.	Lista de control Cuaderno del profesor Rúbricas	15%				
3.3.	Valoración de la práctica Cuaderno del profesor	15%				
7.2.	Cuaderno del profesor.	15%				
7.3.	Cuaderno del profesor	5%				
12.1.	Cuaderno de clase Trabajo	25%				
12.2.	Diario Cuaderno del profesor	15%				

1 Nivel competencial, insatisfactorio 2, Nivel competencial mínimo, 3 Nivel competencial adecuado, 4 Nivel competencial óptimo.

2.9 Unidad Didáctica Integrada 9

✚ Tabla Nº 44: Iniciación a la expresión corporal, UD 9.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 9 CURSO: 1º ESO NOMBRE: INICIACIÓN A LA EXPRESIÓN CORPORAL				
Integración curricular				
Criterios de Evaluación: 2., 7.				
Bloque de contenido				
E. C.				
OBJETIVOS		CONTENIDOS	CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
De Materia: 6. 10.	<p>De curso:</p> <p>a) Incorporar técnicas de expresión corporal como secuencias rítmicas, improvisaciones e imitaciones de forma creativa, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión.</p> <p>b) Valorar la creatividad, el respeto hacia los demás y la disposición favorable a la participación en actividades expresivas, como parte fundamental de la expresión corporal en Educación Física.</p> <p>c) Desarrollar valores educativos como el respeto hacia los compañeros, la igualdad, la tolerancia y la deportividad en las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, mediante la competencia emocional, el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal.</p>	<p>-Espacio y tiempo: calidades del movimiento.</p> <p>-Apreciación de trayectorias.</p> <p>-Cuerpo: postura, gesto y movimiento.</p> <p>-Integración del ritmo: cadencia.</p> <p>-Juegos rítmicos: comba.</p> <p>-Improvisaciones: desinhibición.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>	<p>2.1.</p> <p>2.2</p> <p>2.3.</p> <p>7.2.</p> <p>7.3.</p>

2.9.1 Tabla Nº 45: Transposición Didáctica, UD 9.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Realizar entrevistas personales a familiares y/o personas mayores sobre los juegos populares y tradicionales que practicaban en su infancia, analizando y recopilando la información recabada en un dossier grupal sobre los juegos populares y tradicionales de Andalucía, que se llevarán a cabo en la celebración del día de Andalucía.</p>	
Sesiones	
<p>Sesión 1. Juegos alternativos: las habilidades motrices específicas en el hockey escolar.</p>	<p>Escenario: aula, familia y centro. Recursos: pabellón, materiales. Agrupamiento: individual, por parejas, pequeños grupos. Técnica de enseñanza: indagación. Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado, resolución de problemas y aprendizaje por proyectos. Estrategia en la práctica: global pura.</p>
<p>Sesión 2. Medios técnico-tácticos individuales y colectivos básicos: hockey escolar.</p>	
<p>Sesión 3. Los principios del juego de ataque en hockey: conservación, progresión y finalización.</p>	
<p>Sesión 4. Los principios del juego de defensa en hockey: recuperación del balón y evitar la progresión.</p>	
<p>Sesión 5. La organización del ataque y la defensa en las AFD de colaboración-oposición: hockey escolar.</p>	
<p>Sesión 6. Las AFD de colaboración: juegos cooperativos.</p>	
<p>Sesión 7. Los juegos populares y tradicionales de nuestros antepasados (Jaén).</p>	
<p>Sesión 8. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía (Día de Andalucía).</p>	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica, para el alumno con discapacidad auditiva se marcarán los ritmos mediante elementos visuales con parpadeos de luz.

✚ 2.9.2 Tabla Nº 46: Valoración de lo aprendido, UD 9.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
2.1	Cuaderno del profesor. Rúbrica.	20%				
2.2	Valoración de la práctica Rúbrica.	25%				
2.3.	Valoración de la práctica Rúbrica.	25%				
7.2.	Cuaderno del profesor.	15%				
7.3.	Cuaderno del profesor.	15%				

1. Nivel competencial insatisfactorio, 2. Nivel competencial mínimo, 3. Nivel competencial adecuado, 4. Nivel competencial óptimo.

2.10 Unidad Didáctica Integrada 10

✚ Tabla Nº 47: Aprende a imitar, UD 10.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 10 CURSO: 1º ESO NOMBRE: APRENDE A IMITAR				
Integración curricular				
Criterios de evaluación: 2., 7.				
Bloque de contenido				
E.C.				
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	
De Materia: 6. 10.	De curso: a) Incorporar técnicas de expresión corporal como secuencias rítmicas, improvisaciones e imitaciones de forma creativa, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión. b) Valorar la creatividad, el respeto hacia los demás y la disposición favorable a la participación en	-Espacio y tiempo: calidades del movimiento. -Cuerpo: postura, gesto y movimiento. -Comunicación verbal: voz, entonación.	CCL CAA CSC SIEP CEC	2.1 2.2. 2.3.. 7.2

	<p>actividades expresivas, como parte fundamental de la expresión corporal en Educación Física.</p> <p>c) Desarrollar valores educativos como el respeto hacia los compañeros, la igualdad, la tolerancia y la deportividad en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, mediante la competencia emocional, el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal.</p>	<p>-Improvisaciones individuales y colectivas.</p> <p>-La imitación.</p> <p>-La conciencia corporal.</p> <p>-La creatividad.</p> <p>-Apreciación de trayectorias.</p>		<p>7.3</p>
--	--	---	--	-------------------

✚ 2.10.1 Tabla Nº 48: Transposición Didáctica, UD 10.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Analizar una actuación del programa televisivo “Tu cara me suena”, describiendo las consideraciones más significativas respecto a la imitación recopilando los aspectos más importantes en una imitación.</p>	
Sesiones	
<p>Sesión 1. Las calidades del movimiento en la imitación.</p>	<p>Escenario: aula.</p> <p>Recursos: pabellón, materiales, recursos informáticos.</p> <p>Agrupamiento: individual, por parejas, pequeños grupos.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado y resolución de problemas.</p> <p>Estrategia en la práctica: global pura.</p>
<p>Sesión 2. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento en la imitación.</p>	
<p>Sesión 3. La comunicación verbal: calidades de la voz.</p>	
<p>Sesión 4. Las improvisaciones individuales y colectivas.</p>	
<p>Sesión 5. La imitación gestual: mímica.</p>	
<p>Sesión 6. La imitación verbal: acentos.</p>	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas;

mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo de trabajo. En esta unidad didáctica, para el alumno con discapacidad auditiva, que también presenta algunas carencias en la comunicación, se le dejará mayor tiempo para pensar y preparar las respuestas, y a su vez se le priorizará la imitación gestual.

✚ 2.10.2 Tabla Nº 49: Valoración de lo aprendido, UD 10.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
2.1	Cuaderno del profesor. Rúbrica.	25%				
2.2	Valoración de la práctica. Rúbrica.	5%				
2.3.	Valoración de la práctica. Rúbrica.	40%				
7.2.	Cuaderno del profesor.	15%				
7.3.	Cuaderno del profesor.	15%				

1. Nivel competencial insatisfactorio, 2. Nivel competencial mínimo, 3. Nivel competencial adecuado, 4. Nivel competencial óptimo.

2.11 Unidad Didáctica Integrada 11

✚ Tabla Nº 50: Aprende a imitar, UD 11.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: 11					CURSO: 1º ESO		NOMBRE: APRENDE A IMITAR	
Integración curricular								
Criterios de evaluación:								
8., 11.								
Bloque de contenido								
AF.MN								
OBJETIVOS			CONTENIDOS		CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE		
De Materia: 9.	De curso: a) Participar en la práctica de juegos y actividades físicas en el medio natural y urbano, como		- Ocupación activa del ocio: AF en el medio natural.		CMCT CAA CSC SIEP	8.1 8.2		

	<p>medio para la ocupación activa del ocio y el tiempo libre, integrando la educación vial como medida de seguridad.</p> <p>b) Utilizar las diferentes instalaciones y espacios naturales y urbanos que ofrece el entorno próximo, aprendiendo la importancia de darle un uso responsable y respetuoso con el medio ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de orientación. - Uso de la brújula. - Instalaciones y espacios urbanos y naturales. - La educación vial. - Respeto por el medio ambiente. 		<p>11.1</p> <p>11.2</p>
--	--	---	--	---------------------------------------

2.11.1 Tabla Nº 51: Transposición Didáctica, UD 11.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA	
<p>Tarea: Realizar un estudio grupal sobre las posibilidades que tenemos en comarca del Andévalo para realizar actividad física en el medio natural, recopilando la información en un listado clasificado por tipos de actividad.</p>	
Sesiones	
<p>Sesión 1. Posibilidades de actividad física en el medio natural.</p>	<p>Escenario: aula, familia y comunidad.</p> <p>Escenario: aula, comunidad.</p> <p>Recursos: pistas exteriores, entorno, materiales.</p> <p>Agrupamiento: individual, parejas, pequeños grupos.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: resolución de problemas v descubrimiento guiado.</p> <p>Estrategia en la práctica: global pura.</p>
<p>Sesión 2. Características y uso de la brújula.</p>	
<p>Sesión 3. La educación vial en el entorno urbano.</p>	
<p>Sesión 4. Juegos de orientación en el medio natural mediante la brújula.</p>	
<p>Sesión 5. Juegos y actividades en el entorno urbano.</p>	
<p>Sesión 6. El respeto y cuidado del medio ambiente.</p>	

Atención a la diversidad: Contamos con la presencia de un alumno con discapacidad auditiva parcial (hipoacusia grave: pérdida de audición 60- 90 decibelios) y una alumna con Síndrome de Down. Como adaptaciones generales, correspondiendo a las Adaptaciones Curriculares Significativas, para el alumno con problemas auditivos seguiremos las siguientes pautas: realizar las explicaciones sencillas, con buena vocalización y en tono alto, con ayuda de la pizarra y/o pictogramas, dirigiéndonos directamente al alumno; utilizar medios luminosos como linternas o punteros láser para marcar el inicio, el final o la interrupción de la actividad. Para la alumna con Síndrome de Down seguiremos las siguientes pautas: realizar explicaciones concisas y sencillas; mantener un clima de confianza; dejadla trabajar por ella misma y respetar su ritmo

de trabajo. En esta unidad didáctica priorizaremos el trabajo en pequeños grupos y la utilización de recursos visuales.

✚ 2.11.2 Tabla Nº 52: Valoración de lo aprendido, UD 11.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
8.1	Cuestionarios.	25%				
8.2	Cuaderno del profesor.	20%				
11.1.	Cuaderno del profesor.	30%				
11.2	Prueba tipo test Lista de control	25%				

1. Nivel competencial insatisfactorio, 2. Nivel competencial mínimo, 3. Nivel competencial adecuado, 4. Nivel competencial óptimo.

2.12 Unidad Didáctica Integrada 12.

✚ Tabla Nº 53: El senderismo, UD 12.

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: CURSO: 1º ESO NOMBRE: EL SENDERISMO				
Integración curricular				
Criterios de evaluación: 1., 8., 11.				
Bloque de contenido				
AF.MN				
OBJETIVOS		CONTENIDOS	CC	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
De Materia: 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la	De curso: a) Participar en la práctica de juegos y actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la ocupación activa del ocio y el tiempo libre, integrando la educación vial como medida de seguridad.	- Senderismo: vestimenta, tipos, señalización. - Tipos de sendero en la provincia. - Técnicas de progresión en	CMCT CAA CSC SIEP CEC	1.5. 8.1 8.2 11.1. 11.2.

<p>práctica en ellos de distintas actividades físicas.</p>	<p>b) Identificarlas consideraciones significativas del Senderismo, las técnicas de progresión y los elementos principales para su práctica en diferentes entornos, valorando el respeto, el cuidado y la conservación de dichos entornos.</p> <p>c) Analizar los tipos de senderos y su respectiva señalización, descubriendo los diferentes senderos y vías verdes adecuadas para la práctica de Senderismo existentes en el entorno próximo y en la provincia de Jaén.</p> <p>d) Utilizar las diferentes instalaciones y espacios naturales y urbanos que ofrece el entorno próximo, aprendiendo la importancia de darle un uso responsable y respetuoso con el medio ambiente.</p>	<p>entornos no estables: bajadas y subidas.</p> <p>- Instalaciones y espacios urbanos y naturales.</p> <p>- La educación vial.</p> <p>- Respeto por el medio ambiente.</p>	<p>11.3.</p>
--	---	--	---------------------

 **2.12.1 Tabla Nº 54: Transposición Didáctica. UD 12.**

<p style="text-align: center;">TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA</p>	
<p>Tarea: Realizar una búsqueda sobre los senderos naturales y vías verdes ubicada en la zona de la Sierra de Cazorla, mediante el uso de las TICs.</p>	
<p style="text-align: center;">Sesiones</p>	
<p>Sesión 1. Senderismo: las normas y la señalización: educación vial.</p>	<p>Escenario: aula, comunidad, entornos fuera de la población.</p>
<p>Sesión 2. Técnicas de progresión: bajadas y subidas.</p>	<p>Recursos: entornos próximos y lejanos al centro, pistas exteriores, materiales.</p>
<p>Sesión 3. Tipos de marcha, tipos de senderos y su señalización.</p>	<p>Agrupamiento: individual, por parejas, pequeños grupos y grupo completo.</p>

Sesión 4. Senderismo en el medio natural.	Técnica de enseñanza: indagación.
Sesión 5. Senderismo urbano.	Estilo de enseñanza: resolución de problemas, aprendizaje por proyectos, aprendizaje cooperativo.
Sesión 6. ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: Senderismo en la vía verde.	
Sesión 7. ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR: Excursión y senderismo en Sierra de Cazorla.	Estrategia en la práctica: global pura.

✚ 2.12.2 Tabla Nº 55: Valoración de lo aprendido, UD 12.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO						
Estándares de aprendizajes	Instrumento	%	1	2	3	4
1.5.	Lista de control Valoración de las prácticas	25%				
8.1.	Cuestionarios	20%				
8.2.	Cuaderno del profesor	15%				
11.1.	Cuaderno del profesor.	25%				
11.2.	Prueba tipo test Lista de control.	5%				
11.3.	Exposición Trabajo	10%				

Anexo III

Concreción de contenidos por cursos

✚ Tabla nº 56: Salud y calidad de vida.

Bloque	Sub-bloque	CONCRECIÓN CONTENIDOS POR CURSOS				
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> - Características actividades físicas saludables. - Estructura de una sesión: calentamiento general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incorporación actividades físicas saludables en la vida cotidiana. - Calentamiento: general y específico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la práctica de AF para la mejora de la CF y calidad de vida. - Elaboración y puesta en práctica del calentamiento o específico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Características y beneficios de la AF saludable para la salud individual y colectiva. - Realización autónoma del calentamiento en función de la parte principal. - Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones de las personas implicadas (roles). 	<ul style="list-style-type: none"> - Características. Actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. - Elaboración y diseño de prácticas de AF: identificación de aspectos organizativos y recursos. - La actividad física programada: formulación de objetivos y práctica.

	Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Fomento de actitudes y estilos de vida saludables y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana: - conocimiento de las Recomendaciones según la OMS. - Ocio activo: registro de la práctica de actividad física fuera del centro educativo. - Fomento y práctica de desplazamientos activos hacia el centro educativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomento y práctica de los hábitos de vida saludable: la calidad de vida. - Actitud crítica hacia prácticas con efecto negativo para la salud: el sobreentrenamiento. - Fomento y práctica de los desplazamientos activos en la vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de la higiene personal y hábitos de vida saludables en la vida cotidiana. - Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, el ocio y la AF en el contexto social. - Fomento y valoración de los desplazamientos activos en la vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de hábitos adecuados de AF regular, sistemática y autónoma: Recomendaciones de la OMS. - Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud: la vigorexia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable según los intereses y expectativas del alumnado. - Concienciación de los efectos negativos de algunas prácticas de AF para la salud individual o colectiva: AF en el embarazo. - Fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y las manifestaciones deportivas.
	Hábitos perniciosos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciación de los efectos negativos del Sedentarismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia del riesgo para la salud del tabaco y el alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia del peligro de las drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento y concienciación del riesgo de los Trastornos de alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> -El doping en el deporte: efectos y riesgos.
	Higiene postural	<ul style="list-style-type: none"> -Fomento y práctica de la higiene postural: identificación de hábitos posturales inadecuados. 	<ul style="list-style-type: none"> -Práctica de la higiene postural en AF como medio de prevención de lesiones: ergometría. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de la higiene postural en AF como medio de prevención de lesiones: educación postural. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tonificación y flexibilidad como compensación de los efectos de actitudes posturales inadecuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud: concienciación y corrección de posturas básicas.

	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable: comida real (movimiento o “realfood”) y reconocimiento de alimentos ultra procesados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Macronutrientes y micronutrientes. -Diferencia entre dieta saludable y equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia entre dieta y régimen Alimentación. -Sistemas metabólicos de obtención de energía y AF 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación en la realización de diferentes tipos de AF. -Dieta mediterránea. - Hidratación en la práctica de AF: consecuencias de la deshidratación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Balance energético en programas de AF: relación ingesta Y gasto calórico. -Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. -Concienciación y valoración de la ingesta de comida rápida en la sociedad.
	TIC	<ul style="list-style-type: none"> -Uso responsable tecnologías (TICS): consulta y elaboración de documentos digitales propios. 	<ul style="list-style-type: none"> -Uso responsable de las TICS: procesos de búsqueda de información. 	<ul style="list-style-type: none"> -Uso responsable de las TICS: elaboración de documentos digitales propios tras un proceso de búsqueda. 	<ul style="list-style-type: none"> -Utilización de recursos tecnológicos para búsqueda de información actualizada y profundizar en contenidos del curso: Análisis crítico de la información. -Información sobre temáticas vinculadas a la AF y corporalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Utilización de fuentes de documentación fiable en el ámbito de la AF: criterios de búsqueda de información para el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas (artículos científicos) y tratamiento de la información. -Uso de aplicaciones para dispositivos móviles para la práctica en EF.

	Descanso	-Estructura de una sesión: fase final. - Conocimiento de técnicas de respiración y relajación: técnica Jacobson.	-Elaboración y práctica de técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones: el Mindfulness.	- Identificación de técnicas de recuperación tras el esfuerzo: la recuperación activa. -Ejecución de métodos y técnicas de relajación: posturas de SGA.	-Realización autónoma de la vuelta a la calma en función de la intensidad de la parte principal. -Ejecución autónoma de técnicas de relajación y respiración en la vida cotidiana: SGA.	-Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación: Mindfulness y Yoga
	Higiene deportiva	-Normas en EF: vestimenta, higiene personal, hidratación. -Tipos de lesiones y su naturaleza.	-Normas en EF: vestimenta, seguridad e higiene. -Lesiones deportivas y el riesgo en la práctica de AF.	-Normas en EF: vestimenta, higiene personal, hidratación. - Conocimiento de Primeros auxilios básicos: RCP y soporte vital básico. -Protocolos para activar los servicios de emergencia y protección del entorno: norma PAS.	-Lesiones frecuentes derivadas de la práctica de AF. -Protocolos de actuación ante lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes en la práctica de AF y en la vida cotidiana.	-Normas en EF: seguridad e higiene. -Identificación y uso de materiales y equipamientos para la AFD: normas de uso y seguridad. -Práctica de Primeros auxilios: RCP y maniobra de Heimlich.
	Aparatos y sistemas del cuerpo humano	-Efectos de la práctica de actividad física sobre el sistema articular	-Efectos de la actividad física sobre el sistema muscular.	Reconocimiento de efectos positivos de la AF sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano, y los riesgos o contraindicaciones: sistema cardiovascular	-Efectos saludables de los aparatos y sistemas del cuerpo humano en la realización de AF: sistema inmunitario.	-Efectos fisiológicos de los aparatos y sistemas del cuerpo humano tras la realización de AF: adaptaciones neurales.

	Valores	<p>-Respeto de las normas y hacia los compañeros.</p>	<p>-Igualdad en el ámbito deportivo.</p> <p>-Toma de conciencia: prejuicios y estereotipos asociados a la AFD.</p>	<p>- Responsabilidad y respeto hacia las normas y los compañeros, convivencia pacífica.</p>	<p>-El valor cultural de la AF como medio de disfrute y relación social.</p> <p>-Trabajo en equipo, intercambio de ideas y diálogo, valoración de aportaciones en trabajos grupales.</p>	<p>-Voluntariado: entidades deportivas y asociaciones andaluzas.</p> <p>-Valoración de las posibilidades profesionales: profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.</p> <p>- Sensibilización e inclusión en EF.</p>
--	----------------	---	--	---	--	--



Tabla nº 57: Condición Física y Motriz.

Bloque	Sub-bloque	CONCRECIÓN CONTENIDOS POR CURSO				
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	Capacidades físicas básicas y motrices	-Concepto y clasificación CFB (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y capacidades motrices (coordinación y equilibrio)	- Capacidades físicas y motrices en diferentes AF: técnica de carrera. -Desarrollo de la CF desde un enfoque saludable: juegos y ejercicios.	- Capacidades físicas y motrices en diferentes AF: natación. -Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de la CF: métodos continuos e interválicos. -CF y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.	-Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientadas en la mejora de la salud. -Capacidades motrices como base de las habilidades específicas. Reconocimiento de las capacidades físicas y motrices en la realización de diferentes tipos de AF.	-Puesta en práctica responsable de un programa de AF personalizado. -Planes y programas de entrenamiento de CF: frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. -Técnicas de activación y de recuperación en la AF. - Capacidades motrices como base de las habilidades específicas y especializadas
		-Desarrollo del acondicionamiento físico general. -Habilidades motrices genéricas. -Medios de entrenamiento: juegos.				

	Aparatos y sistemas del cuerpo humano	-Sistema circulatorio y respiratorio: conocimiento de la Frecuencia cardíaca y respiratoria. -Factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz: volumen e intensidad.	-Sistema óseo y muscular: efectos de la práctica de AF en la CF. -Factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz: frecuencia y descanso.	-Sistema endocrino. -Factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz: densidad.	-Sistema nervioso. -CF y salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz: factores biomecánicos y fisiológicos.	Sistema linfático. -CF y salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz: factores fisiológicos. -La fatiga y el cansancio como elemento de riesgo en la AF.
	Cuantificación Del entrenamiento	-Indicadores de la intensidad del esfuerzo y su control: FC y test de hablar.	-Indicadores de la intensidad del Borg. -Control de la intensidad de esfuerzo: RPE.	-Indicadores de la intensidad del esfuerzo: zonas de entrenamiento. -Control de la intensidad de esfuerzo: VO2 máx	-Indicadores de la intensidad de esfuerzo: 1RM -Control de la intensidad de esfuerzo: Estimación indirecta de 1RM.I	Conocimiento y valoración de los niveles de CF dentro de los márgenes saludables.
	Evaluación de la CF y motriz	Test/pruebas de CF: resistencia aeróbica.	-Práctica de procedimientos de evaluación de factores de la CF: velocidad.	Procedimientos para autoevaluar los factores de la CF: flexibilidad. -Conocimiento de pruebas para medir las capacidades físicas y motrices: test físicos.	Procedimientos para autoevaluar los factores de la CF: fuerza. -Análisis de pruebas para medir las capacidades físicas y motrices: test físicos.	- Evaluación del nivel de logro de los objetivos del programa de AF, y su reorientación en los no alcanzados.
	Valores	-Constancia y disciplina.	-Constancia, confianza y disciplina.	-Constancia, responsabilidad y disciplina.	-Constancia, disciplina y responsabilidad.	-Constancia, disciplina, responsabilidad y autonomía.

Tabla nº 58: Juegos y Deportes

Bloques	Sub Bloques	CONCRECIÓN CONTENIDOS POR CURSO				
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
JUEGOS Y DEPORTES	Tipos	<ul style="list-style-type: none"> - AFD de colaboración : juegos cooperativos - AFD de oposición: juegos de adversario. - AFD de colaboración - oposición: fútbol. - Juegos alternativos y pre-deportivos: hockey escolar. - Juegos populares y tradicionales de Andalucía. 	<ul style="list-style-type: none"> -Juegos alternativos y pre-deportivos: ultimate. - Deporte colectivo: baloncesto. - Juegos populares y tradicionales en España. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes de raqueta: bádminton. -Juegos alternativos y pre-deportivos: colpbol. - Juegos populares y tradicionales en siglos anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> -Juegos populares y tradicionales del mundo. - Juegos alternativos: kimball. - Deporte colectivo voleibol. - Habilidades específicas propias de situaciones motrices: voleibol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes individuales y de raqueta: tenis. -Deportes colectivos: fútbol-sala - Habilidades específicas y/o especializadas: tenis y fútbol sala.

	Medios técnico- tácticos	<p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas: fútbol y hockey (control, conducción, pase y golpeo).</p> <p>-Desarrollo de habilidades gimnásticas: volteos, equilibrios y saltos.</p> <p>-Principios tácticos: línea de pase, creación y ocupación de espacios en el fútbol y el hockey.</p>	<p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas: baloncesto.</p> <p>-Desarrollo de habilidades atléticas: carreras, saltos y lanzamientos.</p> <p>Fundamentos tácticos básicos: baloncesto.</p>	<p>-Fundamentos técnico- tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas: bádminton.</p> <p>-Los golpes: lob, drop, clear.</p> <p>Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución respecto a un modelo técnico- táctico: observación directa.</p>	<p>-Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición: voleibol.</p> <p>-Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.</p>	<p>-Métodos tácticos colectivos en el fútbol sala.</p> <p>Estrategias ante situaciones de oposición o colaboración- oposición: tenis y fútbol sala.</p>
--	---------------------------------	--	--	---	--	---

	Fases del Juego	<p>-Principios y objetivos del ataque en fútbol y hockey: conservación, progresión y finalización.</p> <p>-Principios y objetivos de la defensa en fútbol y hockey: recuperación, evitar progresión y evitar finalización.</p> <p>Organización de ataque y defensa en AFD de oposición o colaboración</p> <p>- oposición: ataque posicional y repliegue.</p>		<p>- Organización de ataque y defensa en AFD colaboración-oposición: colpbol.</p> <p>-Conocimiento de los puestos específicos.</p> <p>- Oportunidad de soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad (transferencia)</p>	<p>-Percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas.</p> <p>-Procesos de percepción y toma de decisión en diferentes situaciones en el voleibol.</p>	<p>-Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario.</p> <p>-Sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición: fútbol sala.</p>
	Situaciones de juego	-Situaciones modificadas y reducidas: espacios y nº de jugadores.	-Situaciones reducidas de juego	-Situaciones reducidas y reales de juego.	-Situaciones reducidas y reales de juego.	Situaciones reales de juego.
	Reglamento y deporte	-Reglamento del fútbol y hockey. -Normas principales en EF.	-Reglamento del baloncesto y ultimate.	-Reglamento del bádminton y el colpbol. - Orígenes del deporte e historia de los JJOO. -El deporte en Andalucía.	-Reglamento del voleibol y kimball.	Reglamento del fútbol sala y tenis. -Seguridad y prevención en AFD

	Valores	-Respeto, deportividad y compañerismo. -Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y cooperación. -AF y corporalidad en el contexto social: percepción de uno mismo.	-Respeto y aceptación de las normas en deportes de adversario. -Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y cooperación.	-Respeto y aceptación de las normas en deportes de adversario. -Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y cooperación. -Interés y motivación como medio para la mejora en la práctica de AFD: motivación extrínseca e intrínseca. -AF y corporalidad en el contexto social.	-Respeto y aceptación de las normas en deportes de adversario. -Actuaciones e intervenciones de los participantes en las AFD, reconociendo méritos y respetando los niveles de competencia motriz	-Respeto y aceptación de las normas en deportes de adversario.
	Organización	-Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en AFD. Participación en ligas internas de deportes colectivos	-Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participante y espectador. Participación en ligas internas de deportes individuales y colectivos.	- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participante y espectador. -Análisis de situaciones del mundo deportivo real. -Participación y elaboración de AFD dentro del grupo de clase.	-Organización y realización de eventos deportivos: liga interna de bádminton. -Actitud crítica ante comportamientos antideportivos desde el papel del participante y del espectador.	- Organización y realización de eventos deportivos en el centro educativo: liga externa de baloncesto . Situaciones motrices en un contexto competitivo.

Tabla nº 59: Expresión corporal

Bloques	Sub Bloques	CONCRECIÓN CONTENIDOS POR CURSO				
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
EXPRESIÓN CORPORAL	Espacio	-Calidades del movimiento: directo y curvo. -Percepción espacial: apreciación de trayectorias realizadas por el propio cuerpo y con objetos.	-Calidades del movimiento: estrecho y amplio. -Percepción espacial: apreciación de distancias y alturas	-Calidades del movimiento: estrecho y amplio. -Percepción espacial: Noción de agrupación-dispersión.	-Calidades del movimiento: directo, curvo, estrecho y amplio. -Percepción espacial: Orientación en el espacio y con los compañeros.	-Calidades del movimiento: directo, curvo, estrecho y amplio. Percepción espacial: Orientación en el espacio, con el propio cuerpo y los compañeros.
	Tiempo	-Calidades del movimiento: Sostenido y súbito.	-Calidades del movimiento: Sostenido y súbito.	-Calidades del movimiento: Sostenido y súbito.	-Calidades del movimiento: Sostenido y súbito	-Calidades del movimiento: Sostenido y súbito
	Cuerpo	- Postura, gesto y movimiento. - Comunicación verbal: voz, entonación. - Aplicación de la conciencia corporal a las actividades físico-expresivas.	-Postura, gesto y movimiento. - Comunicación verbal: control de la respiración y la relajación. -Aplicación de la conciencia corporal a las actividades físico-expresivas	-Postura, gesto y movimiento. -Aplicación de la conciencia corporal a las actividades físico-expresivas: Ejes corporales.	-Postura, gesto y movimiento. -Expresión corporal	-Postura, gesto y movimiento. -Expresión facial. - Comunicación verbal y no verbal. -Playback.

	Ritmo	<p>-Integración del ritmo en el movimiento: cadencia.</p> <p>-Juegos rítmicos: comba.</p>	<p>- Identificación del ritmo.</p>	<p>-Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado: Estructuras rítmicas periódicas.</p>	<p>-Tiempos musicales.</p> <p>-Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal: elementos del circo</p>	<p>-Tipos de ritmo y tiempos musicales</p>
	Danza y dramatización	<p>Improvisación colectiva e individual: desinhibición.</p> <p>-Imitación.</p>	<p>-Bailes tradicionales de Andalucía: Sevillanas.</p> <p>-El mimo.</p> <p>-El juego dramático</p>	<p>Improvisación individual y colectiva.</p> <p>-Baile y danza: ejecución de bailes de salón (pasodoble).</p> <p>-Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas, con estructura musical.</p> <p>-Participación creativa en montajes artístico-expresivos: cuarteto de carnaval</p>	<p>-Creación y realización de montajes artístico-expresivos: espacio, tiempo e interacción con los compañeros: acrosport con soporte musical. Diseño y realización de montajes artístico-expresivos: acrosport.</p>	<p>Realización de composiciones o montajes individuales o colectivos: musical.</p> <p>- Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva: lip-dub.</p> <p>-Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.</p>

	Participación y valores	<p>-Disposición favorable a la participación en las actividades y creatividad.</p> <p>-Respeto hacia los demás.</p>	<p>-Disposición favorable a la participación en las actividades y creatividad.</p> <p>-Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p>	<p>-Disposición favorable a la participación en las actividades y creatividad.</p> <p>-Respeto hacia los demás.</p>	<p>-Disposición favorable a la participación en las actividades y creatividad.</p> <p>-Respeto hacia los demás.</p>	<p>Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</p> <p>-Respeto hacia los demás.</p>
--	--------------------------------	---	--	---	---	---

 **Tabla nº 60: AF Medio Natural.**

Bloques	Sub Bloques	CONCRECIÓN CONTENIDOS POR CURSO				
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
AF MEDIO NATURAL	Actividades físicas recreativas	<p>Senderismo: vestimenta, tipos, señalización.</p> <p>-AF en el medio natural como ocupación activa del ocio: juegos.</p> <p>-Técnicas de progresión en entornos no estables: bajadas y subidas de senderos.</p>	<p>-Realización AF en el medio natural como ocupación activa del ocio: orientación.</p> <p>-Práctica de AFD urbanas: patines.</p> <p>-Técnicas de progresión en entornos no estables: estabilidad patines.</p>	<p>-Realización AF en el medio natural como ocupación activa del ocio: kayak.</p> <p>-Actividades y juegos en la naturaleza: kayak.</p> <p>- Técnicas de progresión en entornos no estables: medio acuático.</p>	<p>Realización AF en el medio natural como ocupación activa del ocio: escalada.</p> <p>Juegos de reciclaje: uso de materiales reciclados en la práctica de AF.</p> <p>-Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes: desplazamiento vertical por roca</p>	<p>Programación y realización AF en el medio natural como ocupación activa del ocio: ruta.</p> <p>Desarrollo de técnicas específicas de actividades en entornos no estables: análisis de los aspectos organizativos.TT.</p>
	Orientación	<p>-Juegos de orientación.</p> <p>-Uso de la brújula.</p>	<p>-Técnicas básicas de orientación: simbología, mapa, recorridos guiados.</p> <p>-Juegos de pistas y orientación.</p>	<p>Técnicas básicas de orientación: elección de ruta, lectura continua, relocalización.</p>	<p>-Creación y realización de una carrera de orientación.</p>	<p>- Diseño y realización de una carrera de orientación para otro curso.</p>

	Espacios y materiales	<p>-Tipos de senderos y señalización: senderos y vías verdes en la provincia de Jaén.</p> <p>-Utilización de instalaciones urbanas: parques, senderos, carril bici- Uso responsable de los espacios urbanos y naturales: educación vial.</p>	<p>Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos en el entorno: educación vial, uso de acerado y carril bici.</p>	<p>-Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de AF.</p> <p>-Fomento y respeto de las medidas preventivas y de seguridad: uso de chalecos salvavidas.</p>	<p>-La seguridad individual y colectiva en AF en entornos cambiantes.</p> <p>Sensibilización de los efectos de diferentes AF en el medio natural.</p> <p>Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano: reciclaje.</p> <p>Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</p> <p>Aprendizaje y manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento: equipo de escalada.</p>	<p>Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno y el uso de los espacios para la práctica de AF.</p> <p>-Toma de conciencia del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de AF en el medio natural.</p>
	Valores	-Respeto por el medio ambiente.	-Respeto al entorno y el medio ambiente.	-Respeto al entorno y medio ambiente	-Respeto al entorno y medio ambiente	-Respeto al entorno y medio ambiente

ANEXO IV

 **Tabla nº 61: Criterios de Calificación Adoptados.**

U.D.I.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	%	CC	INSTRUMENTOS
1. La sesión de E.F.	6.	6.1.	15%	CMCT	Prueba escrita de desarrollo.
		6.2.	20%	CAA	Prueba escrita de desarrollo.
		6.3.	15%	CSC	Cuaderno del Profesor.
	7.	7.2.	15%	CAA, CSC, SIEP	Cuaderno del Profesor.
		7.3.			
9.	9.1.	20%	CCL CSC	Prueba escrita de desarrollo.	
2. Hábitos saludables y calidad de vida.	4.	4.3.	25%	CMCT	Prueba escrita de desarrollo.
	5.	5.3.	30%	CMCT CAA	Cuaderno de clase.
	10.	10.1.	25%	CAA CCL CD	Trabajo.
	13.	13.1.	20%	CAA CCL CD	Trabajo.
3. La higiene postural	5.	5.2.	45%	CMCT, CAA, CMTC	Trabajo.
		5.4.	25%		Cuaderno del profesor.
	9.	9.1.	5%	CCL, CSC	Cuaderno del profesor.
		9.2.	25%	CSC	Prueba tipo test.
4. Las CFB y motrices.	4.	4.1.	40%	CMCT, CAA	Valoración de la práctica. Debate.
	5.	5.1.	50%	CMCT CAA	Cuaderno del profesor.
5. La CF	4.	4.1.	30%	CMCT CAA	Valoración de la práctica. Debate. Trabajo.
		4.2.	70%	CMCT CAA	Valoración de la práctica. Cuaderno del profesor.
6. Habilidades y AFD individuales	1.	1.1.	25%	CMCT, CSC	Lista de control. Cuaderno del profesor.
		1.2.	10%	SIEP, CAA	Hoja de registro.
		1.3.	10%	CAA	Cuaderno de clase.

		1.4.	25%	CMCT, CSC	Valoración de la práctica. Cuaderno del profesor.
	3.	3.1.	30%	CMCT, CSCS, CAA	Valoración de la práctica. Lista de control.
7. Habilidades y AFD de colaboración- oposición	1.	1.1.	10%	CMCT, CSC	Lista de control. Cuaderno del profesor.
		1.4.	10%	CMCT, CSC	Valoración de la práctica. Cuaderno del profesor.
	3.	3.1.	25%	CMCT, CSC, CAA	Valoración de la práctica. Lista de control. . Rúbricas.
		3.2.	20%	CMCT, CAA, SIEP	Lista de control. Cuaderno del profesor. Rúbricas.
		3.3.	25%	SIEP, CAA	Valoración de la práctica. Cuaderno del profesor.
	7.	7.1.	5%	CSC	Cuaderno del profesor.
		7.3.	5%	CSC	Cuaderno del profesor.
	8. Juegos y deportes alternativos	1.	1.1.	10%	CMCT CSC
3.		3.1.	10%	CMCT, CSC, CAA	Valoración de la práctica. Lista de control. Rúbricas
		3.2.	15%	CMCT, CAA, SIEP	Lista de control Cuaderno del profesor. Rúbricas.
		3.3.	15%	SIEPCAA	Valoración de la práctica. Cuaderno del Profesor.
7.		7.2.	5%	CAA CSCSIEP	Cuaderno del profesor.
		7.3.	5%	CSC	Cuaderno del profesor.
12.		12.1.	25%	CCL,CD,CSC, CEC	Trabajo Cuaderno de clase

		12.2.	15%	CAA CSC CEC	Diario. Cuaderno del profesor.
9. Iniciación a la expresión corporal	2.	2.1	20%	CAA CSCSIEP	Cuaderno del profesor. Rúbrica.
		2.2	25%	CAA SIEPCSC CEC	Valoración de la práctica. Rúbrica.
		2.3.	25%	CCLCAA SIEP CSC	Valoración de la práctica. Rúbrica.
	7.	7.2.	15%	CAA CSCSIEP	Cuaderno del profesor.
		7.3.	15%	CSC	Cuaderno del profesor.
	10. Aprende a imitar	2.	2.1	25%	CAA CSCSIEP
2.2.			5%	CAA ,SIEP, CSC, CEC	Valoración de la práctica. Rúbrica.
2.3.			40%	CCL, CAA, SIEP, CSC	Valoración de la práctica. Rúbrica.
7.		7.2.	15%	CAA CSC, SIEP	Cuaderno del p
11.		11.1.	30%	CMCT, CAA CSC	Cuaderno del profesor.
		11.2.	25%	CAA, CMCT, SIEP	Prueba tipo test. Lista de control.
12. El Senderismo		1.	1.5..	25%	CMCT CAA
	8.	8.1	20%	CMCT CSC	Cuestionarios
		8.2	15%	CMCT, CSC, CAA	Cuaderno del profesor
	11.	11.1.	25%	CMCT, CAA, CSC	Cuaderno del profesor.
		11.2.	5%	CAA, CMCT, SIEP	Prueba tipo test. Lista de control.
		11.3.	10%	CSC, CEC	Exposición Trabajo.

Los criterios de evaluación y su relación con la adquisición de las competencias clave son los establecidos en la Orden 15 de enero de 2021, https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-00222-622-01_00184586.pdf

(Real Decreto 1105/2014)

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-37>

(Orden del 14 de julio 2016)

<https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden14julio2016EvaluacionESOconSolidado.pdf>

ANEXO V

Recomendaciones metodológicas

Artículo 7. Recomendaciones de metodología didáctica (Decreto 111/2016)

<https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016OrdenacionEducacionSecundaria.pdf>

Artículo 45. Recomendaciones de metodología didáctica específica (Orden 14 de julio 2016, P. 24-25).

<https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden14julio2016EvaluacionESOcon-solidado.pdf>