RESUMEN PROGRAMACIÓN DÍDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA 1º E.S.O.

O. INTRODUCCIÓN.

La Educación Física como parte integrante de la cultura de nuestra sociedad, tiene que contribuir en esta etapa a transmitir al alumnado los conocimientos necesarios vinculados con la salud y la utilización constructiva del ocio desde una perspectiva crítica, que le permita de forma autónoma el desarrollo personal de sus capacidades motrices, cognitivas, sociales e individuales, desde las posibilidades que le brindan el cuerpo y el movimiento.

1. COMPETENCIAS CLAVE.

Según la **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, la materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.

a) Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología (CMCT).

b) Competencias sociales y cívicas (CSC).

c) Competencia aprender a aprender (CAA).

d) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

e) Competencia en comunicación lingüística (CCL).

f) Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC).

g) Competencia digital (CD).

2. OBJETIVOS.

Según la **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, la enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de la actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre la misma de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludable, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativa, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizado el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y práctica de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico- deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
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 práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respeto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

3. CONTENIDOS.

3.1. Secuenciación de contenidos por bloques.

1º E.S.O.

SALUD Y CALIDAD DE VIDA
• Las normas en las sesiones de Educación Física (vestimenta, higiene, hidratación, uso de material e instalaciones, etc.) • Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentaciones, imagen, video, web, etc…) • Pilares fundamentales para la salud (hábitos saludables): – Características de las actividades físicas saludables. – Alimentación saludable. – Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades física. – Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. • La estructura de una sesión de actividad física. • El calentamiento general: concepto, fases, objetivos, efectos, ejercicios de aplicación al calentamiento, y pautas a seguir para la confección del calentamiento general. • La fase final y su significado en la práctica de la actividad física. • Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. • Fomento de desplazamiento activo en la vida cotidiana.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

• La condición física:
  • Factores que determinan una buena condición física.
  • Las capacidades físicas básicas: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad. Concepto, aspectos a tener en cuenta y actividades más recomendables para desarrollarla.
  • Las capacidades motrices: la coordinación y el equilibrio. Conceptos, aspectos a tener en cuenta y actividades más recomendables para desarrollarla.
• Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
• Juegos para la mejora de las capacidades físicas y motrices.
• La frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria.
• Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

JUEGOS Y DEPORTES

• Juegos pre-deportivos.
• Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
• Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
• Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
  – Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
  – La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición.
  – Objetivos de ataque y defensa.
• Juegos alternativos.
• Juegos cooperativos.
• Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.
• Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
• Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
• Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

EXPRESIÓN CORPORAL
• Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. • El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. • Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. • Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. • Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. • Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. • Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
• Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. • Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. • Uso responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. • Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

3.2. Distribución temporal de los contenidos.

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO						
Bloques temáticos	**Nº**	**Títulos unidades didácticas**	**Horas**	**Trimestre**		
				1º	**2º**	**3º**
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1	"CALENTANDO MOTORES I".	4	X		
	3	"Pilares fundamentales de la salud: ejercicio físico, descanso, alimentación e higiene".	4	X		
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	2	"NOS PONEMOS EN FORMA I". Desarrollo de las cualidades físicas básicas.	16	X		
JUEGOS Y DEPORTES	4	INICIACIÓN A LOS DEPORTES COLECTIVOS "Aprendemos a jugar en equipo y a ser buenos deportistas".	4		X	
	5	JUGAMOS AL BALONCESTO.	8		X	
	7	DISFRUTAMOS JUGANDO AL PRE-BÉISBOL	6			X
	8	"RAQUETEANDO". Actividades y juegos con raquetas de shuttleball y palas de playa.	10			X
EXPRESIÓN CORPORAL	9	"EXPRÉSATE". Ejercicios y juegos de expresión corporal.	8		X	
	6	"APRENDO MALABARES"	6			X
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	10	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: Senderismo y cabuyería.	4			X

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

1º ESO

Criterios de evaluación	*Comp. claves*	*Estándares de aprendizaje evaluables*
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	CMCT CAA CSC SIEP	- Resuelve situaciones motrices que requieren de la utilización de las capacidades coordinativas. - Comprende la lógica interna de la modalidad. - Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. - Resuelve situaciones prácticas sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. - Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	CCL CAA CSC SIEP CEC.	- Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión. - Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT CAA CSC SIEP	- Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad. - Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones prácticas. - Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica. - Colabora con sus compañeros/as en situaciones de práctica con un objetivo común. - Conoce y respeta en su práctica, normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. - Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre la misma.
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.	CMCT CAA.	- Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud. - Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividades físicas y explica alguna de las características de las mismas. - Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. - Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física. - Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.

		- Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades 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.	CMCT CAA.	- Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad. - Mejora sus niveles previos de condición física. - Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. - Toma conciencia de la propia postural corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	CMCT CAA CSC	- Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. - Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades a realizar en cada una de ellas. - Conoce los aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	CAA CSC SIEP	- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. - Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. - Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	CMCT CAA CSC	- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas - Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas. - Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de E.F.	CCL CSC	- Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas. - Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos. - Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física. - Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	CCL CD CAA	- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar sus conocimientos y/o elaborar trabajos sobre los contenidos de la Educación Física. - Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMTC CAA CSC SIEP	- Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural. - Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas. - Toma conciencia de la necesidad del cuidad y mejora del medio natural.
12. Recopilar y prácticas juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL CD CAA CSC CEC	- Realiza un trabajo de investigación sobre juegos populares y tradicionales de Andalucía. - Practica diferentes juegos populares y tradicionales propios de Andalucía.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL CD CAA.	- Redacta y analiza una autobiografía de un personaje relacionado con la actividad física y deportiva

5. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

El Departamento de Educación Física a la hora de establecer la calificación tendrá en cuenta los siguientes criterios:

- El <u>alumnado con faltas de asistencia o prácticas sin realizar</u> (justificadas o no), deberá realizar y entregar la ficha-sesión (ficha donde realizan un registro del trabajo realizado por sus compañeros en la sesión práctica), con la finalidad de poder recuperar los contenidos tratados en esas clases. En caso de no haber asistido a clase preguntará al profesor/a y compañeros sobre el trabajo realizado en clase para poder realizar la ficha-sesión.
- El <u>alumnado que tengan un problema salud</u> que les impida realizar la práctica con absoluta normalidad, <u>traerán un justificante médico</u> al comienzo del curso (o en el momento en que se produzca el percance) donde se especifique: qué lesión tiene, qué tipo de ejercicios no puede realizar y el tiempo aproximado de duración del reposo.

  En el caso de que un alumno/a no pueda (por motivos médicos debidamente justificados) realizar alguna de las sesiones prácticas de la materia, deberá registrar en una ficha-sesión la práctica llevada a cabo por sus compañeros. Si el problema de salud es de larga duración (más de dos semanas) además de las fichas sobre las sesiones prácticas realizadas y entregadas diariamente, deberá realizar algún trabajo teórico-práctico (elegido por la profesor/a) que compense lo realizado por el resto del

alumnado. Estos trabajos deberán ser debidamente realizados y entregados en la fecha acordada.

Además, dichos alumnos/as estarán a disposición de la profesora para colaborar en la sesión, ayudando en la organización y puesta en marcha de la misma.

- La carpeta de E.F.

  Según se vayan trabajando las distintas unidades didácticas de la materia, el profesor/a pondrá a disposición de los alumnos/as a través de la plataforma Moodle/Google Classroom los apuntes y fichas correspondientes.

  El alumnado irá guardando sus apuntes y fichas en una carpeta que solo sea para E.F. Dicha carpeta la llevará siempre que tenga clase de Educación Física. En cualquier momento del trimestre el profesor/a podrá pedir los apuntes y fichas a los alumnos/as para poder poner la nota de esa evaluación.

- Cada evaluación y tras la observación diaria del alumnado en clase (diario de sesiones o cuaderno de notas del profesor/a),
  se establecerá una nota teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
  - Participación, esfuerzo, implicación en las tareas online (no presenciales).
  - Participación, esfuerzo, implicación en las clases prácticas presenciales.
    - En caso de falta a clase por un motivo debidamente justificado o no, el alumnado deberá hacer entrega de la ficha-sesión o trabajo compensatorio, con el fin de recuperar los contenidos trabajados dicho día.
    - En el caso de no realizar una práctica por motivos de salud debidamente justificados o no, el alumnado deberá hacer entrega de la ficha-sesión, con el fin de recuperar los contenidos trabajados dicho día.
    - Además, en este apartado se establecerá una nota cada evaluación a partir de la observación diaria del profesor/a sobre cómo ha sido el nivel de esfuerzo e implicación del alumnado durante las clases de E.F.
  - Actitud del alumnado hacia las normas establecidas en EF, tales como; traer indumentaria deportiva adecuada para las prácticas, asearse al final de la sesión práctica, uso adecuado de material e instalaciones deportivas, respeto a compañeros o profesor/a, puntualidad…

Porcentajes de calificación en 1º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE REFERIDOS A	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN (%)
		1º
Analizar, valorar, identificar y conocer los aspectos teóricos y/o teórico-prácticos.	• **Prueba escrita.** Sobre contenidos teórico-prácticos desarrollados.	35%
	• **Trabajos:** - Fichas o trabajos teórico-prácticos. - Carpeta de EF del alumno (apuntes, actividades y/o	

	tareas, fichas teóricas…). - Trabajos de investigación, análisis de artículos, videos…	
Valoración y desarrollo de la puesta en práctica de los contenidos, progreso y mejora de cualidades físicas y habilidades motrices que se trabajan durante cada evaluación.	• **Fichas de recogida de datos (pruebas prácticas):** - Test de valoración de la Condición Física. - Prácticas evaluables (sesiones carrera continua, dirigir calentamiento práctico, aplicación de primeros auxilios…) - Rúbricas para evaluación de habilidades específicas deportivas. - Rúbricas para la evaluación de actividades de expresión corporal. - Rúbricas para la evaluación de distintas técnicas en actividades en el medio natural.	30%
La participación, esfuerzo, implicación y actitud del alumnado hacia las normas establecidas en EF (puntualidad, buen uso de material e instalaciones deportivas, medidas de seguridad, hábitos higiénicos y de salud, tolerancia, deportividad…).	• **Diario de sesiones o cuaderno de notas del profesor /a.** - Observación del alumnado y registro de datos referentes al grado de participación, esfuerzo, implicación y actitud hacia las normas establecidas en EF. - Registro de datos sobre las tareas online (no presenciales). • **Coevaluación:** los alumnos/as evalúan a sus compañeros en cuanto a su participación, esfuerzo e implicación y actitud hacia las normas establecidas en EF rellenando un cuestionario. • **Autoevaluación:** los alumnos/as valoran su grado de participación, esfuerzo, implicación y actitud hacia las normas establecidas en EF rellenando un cuestionario.	35%

Más concretamente, los criterios de evaluación establecidos, al no ser directamente evaluables necesitamos de los estándares de aprendizaje, entendidos estos como especificaciones de los criterios de evaluación y que muestran comportamientos observables. Para la valoración de dichos estándares de aprendizaje se aplicarán distintos instrumentos de evaluación los cuales tendrán un peso o porcentaje en cada evaluación (lo establecido en el cuadro anterior). A partir de la información obtenida con los distintos instrumentos de evaluación, con el fin de ofrecer una información lo más objetiva posible al alumnado y su familia, **distribuiremos diferentes porcentajes o peso de la calificación a cada uno de los criterios de evaluación**, que expresen el resultado final de cada evaluación y de todo el curso a través de la aplicación Idoceo o a mano.

Para el alumno/a con evaluación negativa en junio, se elaborará un informe individualizado sobre los criterios y estándares de aprendizajes evaluables no alcanzados, así como los contenidos relacionados con los mismos y la propuesta de actividades de recuperación. Dicho proceso de recuperación podrá incluir:

- Presentación de trabajos y fichas (según los contenidos a recuperar por el alumno)
- Prueba escrita.
- Prueba práctica.