



IES Sierra de la Grana

Jamilena

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO:	EDUCACIÓN FÍSICA
MATERIA:	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL:	1º ESO
PROFESORADO:	ALBERTO PAREJO

1. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO.

BLOQUE DE CONTENIDOS: Salud y Calidad de Vida

OBJETIVOS DE MATERIA

1. Valorar e integrar los **efectos positivos de la práctica regular y sistemática** de 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.
3. Desarrollar y consolidar **hábitos de vida saludables**, 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.
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**.
10. **Desarrollar la capacidad crítica** respecto 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.
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.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ● Características de las actividades físicas saludables. (C) <ul style="list-style-type: none"> ● Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. (A) ● Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. (A) ● Las normas en las sesiones de Educación Física. (A) Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. (A) ● Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. (A) ● Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. (A) ● La alimentación y la salud. (C) ● Técnicas básicas de respiración y relajación. (P) ● La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la 	<p>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.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticas expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.</p> <p>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,</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>

<p>práctica de la actividad física. (C/A)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, video, web, etc.) (P/A) 	<p>CD, CAA.</p> <p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.</p>	
--	---	--

BLOQUE DE CONTENIDOS: Condición Física y Motriz		
OBJETIVOS DE MATERIA		
<p>2. Mejorar la condición física 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>		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. <ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. • Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. • Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. <ul style="list-style-type: none"> • La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. • Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas. 	<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 cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</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. CMCT, CAA.</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 ciclo.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>

BLOQUE DE CONTENIDOS: Juegos y Deportes**OBJETIVOS DE MATERIA**

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.

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.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none">● Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico deportivas individuales y colectivas.<ul style="list-style-type: none">● 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.<ul style="list-style-type: none">● Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.● La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.● Objetivos del juego de ataque y defensa. ● Juegos predeportivos. ● Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. ● Juegos cooperativos. ● Los juegos populares y tradicionales de Andalucía. ● Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como	<p>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.</p> <p>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.</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. CMCT, CAA.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>

<p>participantes en actividades físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>• La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</p>	<p>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.</p> <p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p>	
---	---	--

BLOQUE DE CONTENIDOS: Expresión Corporal		
OBJETIVOS DE MATERIA		
<p><i>6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.</i></p>		
<p><i>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.</i></p>		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. • Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. • Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. <ul style="list-style-type: none"> • Improvisaciones colectivas e individuales como 	<p>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.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>7.2. 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.</p>

<p>medio de comunicación y expresión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. ● Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc. 	<p>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.</p>	
--	---	--

BLOQUE DE CONTENIDOS: Actividades Físicas en el Medio Natural		
OBJETIVOS DE MATERIA		
<p><i>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.</i></p> <p><i>10. Desarrollar la capacidad crítica respecto 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.</i></p>		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ● 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, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. <ul style="list-style-type: none"> ● Técnicas de progresión en entornos no estables. ● Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. ● Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. 	<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. CMCT, CAA.</p> <p>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</p>	<p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas. 	<p>naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	
--	---	--

Competencias Clave: 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**)

2. RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS Y TEMPORALIZACIÓN

Nº UNIDAD	TÍTULO	Nº SESIONES
PRIMERA EVALUACIÓN		
1	Calentamiento y Vuelta a la Calma: Estructura del Ap. Locomotor	3 (y todo el trimestre)
2	Capacidades Físicas Básicas y Salud: Iniciación	10
3	CFB y Juegos populares y tradicionales	4
4	Kinball: Nivel I	6
Sesiones totales 1ª Eval:		
SEGUNDA EVALUACIÓN		
5	Coordinación dinámica general y Especial: Combas	8
6	Floorball	8
7	Senderismo y actividades en espacios conocidos y cercanos	4
Sesiones totales 2ª Eval:		
TERCERA EVALUACIÓN		
8	Beisbol vs CFB	4
9	Iniciación a la Expresión corporal: Gesto, postura, mirada.	8
10	Fútbol sala no es fútbol	6
11	Autobiografía deportiva	Durante todo el 3º trim
Sesiones totales 3ª Eval:		
SESIONES TOTALES DEL CURSO:		

3. INSTRUMENTOS / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (PONDERACIÓN)

Procedimientos e Instrumentos de evaluación

- Prueba escrita
- Prueba practica
- Tareas de clase
- Trabajos
- Cuaderno de Aprendizaje

- Escala de observación.
- Lista de control
- Registro anecdótico
- Rúbricas
- Registro de encuestas

¿Qué es lo que el alumno/a debe haber aprendido al finalizar 1º ESO?

CRITERIOS DE EVALUACION 1º ESO

Peso %

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)

15

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)

5

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)

10

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)

15

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. (CMCT, CAA)

10

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)

5

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)

10

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)	15
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 EF. (CCL, CSC)	10
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)	5

3.1. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

Para la Evaluación Extraordinaria se analizarán los CRITERIOS DE EVALUACIÓN no adquiridos durante el curso y en consecuencia se concretarán las **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE A ENTREGAR**, así como los **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** adecuados para la comprobación de la superación de los mismos, según el caso concreto de cada alumno/a.

<u>Instrumentos de evaluación</u>	% Calificación
Cada uno en su caso concreto y de forma general se propone:	
Actitud general: - Se valorará la predisposición e interés mostrado en el cumplimiento de las tareas indicadas durante el periodo de verano, así como las dudas planteadas y materiales pedidos al profesor.	10%
Cuaderno diario de clase: - Completar el cuaderno de sesiones de todo el curso. Para ello se entregará al alumno (siempre que él lo pida), materiales que le falten y resumen de sesiones.	40%
Pruebas escritas: - Preparación de una prueba escrita del curso entero o de las evaluaciones pendientes, si no la ha superado previamente, con la revisión del material y sesiones que se reflejan en el cuaderno.	20%
Pruebas prácticas: - Preparación de una o varias pruebas practicas , que coincidirán con aquella/s que no han sido superadas durante la evaluación correspondiente.	10%
Trabajos y Tareas (en clase, en casa, en grupo, individuales): - Realizar uno o varios trabajos teóricos , que coincidirán en la mayoría de casos con los trabajos ya enviados para el 1º, 2º y/o 3º trimestre. Concretamente realizará aquel que no haya realizado o que no había superado en su momento.	20%