

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2022/2023

ASPECTOS GENERALES

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2022/2023
ASPECTOS GENERALES

A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 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, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la 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, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero de 2021, « el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias o ámbitos para cada curso que tengan asignados, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- 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
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- 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.

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

E. Presentación de la materia

La materia Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

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

F. Elementos transversales

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de Educación Física con otras materias, destacando, por ejemplo, su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro urbano y en la vida cotidiana.

En esta materia las actividades complementarias y extraescolares adquieren un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., ofrecen el escenario ideal para su desarrollo. Además, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. Educación Física debe educar para valorar y aprovechar la riqueza cultural de Andalucía, como los juegos populares y los bailes tradicionales, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La materia Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.).

Esta materia desarrolla las competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC), fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc., son elementos de Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel personal.

Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 11700937

Fecha Generación: 08/02/2023 09:20:57

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

«1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.

2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.

4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.

5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.

7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.

8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.

9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.

10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

12. Se fomentará la protección y defensa del medioambiente, como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas.»

Los estilos de enseñanza-aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas de reproducción de modelos como de indagación, siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva,

respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberán implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad deberán tenerse en cuenta los riesgos asociados al uso de las tecnologías de la información y la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa.

Como ya se ha expresado, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia en cuanto a la adquisición de hábitos de vida saludable y mejora de la calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos de Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

Educación física es una materia eminentemente práctica, por lo que el trabajo diario, el esfuerzo, la superación personal, el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto a los demás y el adoptar hábitos saludables serán valorados de forma permanente a través de la observación continuada y el registro de ello por parte del profesor. A tal efecto, se utilizarán diferentes instrumentos, tales como ,pruebas físicas, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, , escalas de observación, rúbricas, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Los hábitos saludables como el aseo diario después de clase serán valorados diariamente.

J. Medidas de atención a la diversidad

Los planes y programas de refuerzo establecidos en la Orden 15 de Enero de 2021, concretados en el plan de centro, serán llevados a cabo en cada curso por el profesor que imparte clase en cada unidad.

Se realizará un seguimiento individualizado por parte de cada profesor, coordinado desde el departamento.

K. Actividades complementarias y extraescolares

Durante todo el año se hará uso del entorno próximo para el desarrollo de los contenidos y criterios de evaluación oportunos, haciendo uso del parque junto al colegio Riofrío, el sendero del Río Guadalete para hacer senderismo y el pinar de la depuradora para hacer orientación y diferentes prácticas en el medio natural.

1º de ESO.

- Sendero río Guadalete y orientación casco antiguo de Arcos.
- Aprende a través del Surfing (complementaria)
- Multideporte en el pabellón polideportivo.
- Actividad multiaventura lago de Arcos / Aprende a través del Surfing. (lago de Arcos)

2º de ESO.

- Sendero río Guadalete y orientación casco antiguo de Arcos.
- Aprende a través del Surfing (complementaria)
- Multideporte en el pabellón polideportivo.
- Actividad multiaventura lago de Arcos / Aprende a través del Surfing. (lago de Arcos)

3º de ESO

- Senderismo en la sierra
- Multideporte pabellón.
- Multiaventura en el lago de Arcos

4º de ESO

- Senderismo en la sierra
- Ruta MTB
- Multideporte pabellón.
- Crossfit Arcos complement.
- Multiaventura en el lago de Arcos

L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.
A. Elementos curriculares
1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
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.
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.
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.
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.
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 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.
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.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	Ítem
1	Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Características de las actividades físicas saludables.
3	Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	El descanso y la salud.
5	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7	Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	El calentamiento general y específico.
10	Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	Ítem
1	Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
2	Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
1	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
2	Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
3	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
4	Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
5	Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
6	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
7	Situaciones reducidas de juego.
8	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
9	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
10	Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

Contenidos	
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
11	Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	Ítem
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
5	Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
6	Bailes tradicionales de Andalucía.
7	Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
1	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.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
4	Juegos de pistas y orientación.
5	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
6	Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
7	El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
8	Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.

Objetivos

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.
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.
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.
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-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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CAA: Aprender a aprender
CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 1.8. 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.

Objetivos

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.
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.
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.
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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CAA: Aprender a aprender
CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la

información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

5.4. Juegos de pistas y orientación.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. 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.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 2.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

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.

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.

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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.4. El descanso y la salud.

1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.9. El calentamiento general y específico.

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Criterio de evaluación: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.

Objetivos

- 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.
- 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.

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.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.4. El descanso y la salud.

1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.9. El calentamiento general y específico.

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e

intensidad.

- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 2.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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.
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.
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.
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.
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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

Criterio de evaluación: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.

Objetivos

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.
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.
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.
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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.

- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en

entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.

Objetivos

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.
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.
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.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas

individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

5.4. Juegos de pistas y orientación.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 3.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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.
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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.

- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Criterio de evaluación: 3.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

- 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.
- 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.

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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. 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.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Objetivos

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.
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.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.9. El calentamiento general y específico.

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

5.4. Juegos de pistas y orientación.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

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.

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.

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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.4. El descanso y la salud.

1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.9. El calentamiento general y específico.

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y

motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

5.4. Juegos de pistas y orientación.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Criterio de evaluación: 4.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

- 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.
- 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.
- 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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. 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.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 4.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CD: Competencia digital
- CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. 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.
- EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

Objetivos

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.
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.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

5.4. Juegos de pistas y orientación.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Criterio de evaluación: 5.4. 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.

Objetivos

- 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.
- 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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- EF3. Relaciona adaptaciones orgánicas con actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos

Estándares

y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Criterio de evaluación: 5.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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.

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.

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.

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.

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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.4. El descanso y la salud.

1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.9. El calentamiento general y específico.

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos.
- EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	7,5
EF1.8	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.	7,5
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	7,5
EF2.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	7,5
EF2.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	7,5
EF2.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	20
EF2.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	0
EF3.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	7,5
EF3.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	7,5
EF3.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	20
EF4.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	7,5
EF4.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	0
EF4.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	0

EF4.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	0
EF5.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0
EF5.4	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.	0
EF5.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	0

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	¿Estamos en Forma?	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Evaluación inicial, calentamiento y repaso de conceptos básicos del curso pasado		
Número	Título	Temporización
2	Capacidades Físicas Básicas	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Conocimiento de capacidades físicas básicas, circuitos de Condición Física.		
Número	Título	Temporización
3	Combas	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Montaje musical con combas		
Número	Título	Temporización
4	Deportes alternativos y juegos populares	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Rugby tag, ultimate, spike-ball, etc		
Número	Título	Temporización
5	palas y raquetas	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Deportes de raqueta		
Número	Título	Temporización
6	Parkour	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Desarrollo del parkour y habilidades gimnásticas		
Número	Título	Temporización
7	Cooperación-Oposición	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Deportes de cooperación-oposición		
Número	Título	Temporización

8	Orientación	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Orientación por el centro y el entorno próximo.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Se incidirá en:

- Trabajo colaborativo en grupos heterogéneos.
- Tutorías y aprendizaje entre iguales.
- Aprendizaje por proyectos.
- Uso del diseño universal para el aprendizaje, (DUA), utilizando diferentes soportes y formatos para presentar la información, diferentes formas de motivación del alumnado y diferentes maneras de que el alumnado demuestre lo aprendido.
- Uso de Recursos Educativos Abiertos

G. Materiales y recursos didácticos

odo el material del inventario del Departamento de Educación Física, TIC, uso de la web del centro, plataforma Moodle y G-Siute, además de todas las instalaciones y espacios disponibles en el centro y entorno próximo.

H. Precisiones sobre la evaluación

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos de Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

Educación física es una materia eminentemente práctica, por lo que el trabajo diario, el esfuerzo, la superación personal, el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto a los demás y el adoptar hábitos saludables serán valorados de forma permanente a través de la observación continuada y el registro de ello por parte del profesor. A tal efecto, se utilizarán diferentes instrumentos, tales como ,pruebas físicas, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, , escalas de observación, rúbricas, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Los hábitos saludables como el aseo diario después de clase serán valorados diariamente.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.
A. Elementos curriculares
1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
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.
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.
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.
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.
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 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.
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.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	Ítem
1	Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
4	La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
9	Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
11	Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
13	Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
14	Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	Ítem
1	Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
2	La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
3	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
4	Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
1	Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
2	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3	Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
4	La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

Contenidos	
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
5	Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
6	Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
7	Las características de cada participante.
8	Los factores presentes en el entorno.
9	Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
10	Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
11	Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	Ítem
1	Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
2	Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
1	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: escalada, vela, kayaks, etc.
2	Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
3	La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
4	Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5	Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
6	Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
7	Fomento de los desplazamientos activos.
8	Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
9	Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Objetivos

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.
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.
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.
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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de

participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Criterio de evaluación: 1.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

EF3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Criterio de evaluación: 1.12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

Objetivos

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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.

1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

- EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- EF2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
- EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Criterio de evaluación: 2.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Objetivos

- 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.
- 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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación

y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Criterio de evaluación: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

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.

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.

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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.

1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.

1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.
- 5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- 5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- 5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- 5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- 5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
- 5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- 5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
- EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
- EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
- EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las

Estándares

mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Criterio de evaluación: 2.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Objetivos

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.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de

participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

EF2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

EF3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Criterio de evaluación: 3.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como

del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Criterio de evaluación: 3.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

Objetivos

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.

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.
- 5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- 5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

- 5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- 5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- 5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
- 5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- 5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- EF2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
- EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

Criterio de evaluación: 3.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.
- 5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- 5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- 5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- 5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- 5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
- 5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- 5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

- EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los

Estándares

trabajos en grupo.

Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.**Objetivos**

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.
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.
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.

Contenidos**Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 4.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Objetivos

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.

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas

realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Criterio de evaluación: 4.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

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

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- 5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

- 5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- 5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- 5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- 5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- 5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
- 5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- 5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Objetivos

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.

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.

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.

1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.

1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
- EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 5.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Objetivos

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.
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.
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.
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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de

Estándares

actividad física.

Criterio de evaluación: 5.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Objetivos

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.
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.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
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.

Contenidos**Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-

oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Criterio de evaluación: 5.9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

Objetivos

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 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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como

del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

EF2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

EF3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	8
EF1.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	8
EF1.12	Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	8
EF2.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	8
EF2.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	8
EF2.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	8
EF3.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	8
EF3.8	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	8
EF3.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	10
EF4.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	8
EF4.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	0
EF4.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	0
EF5.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	0
EF5.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	0
EF5.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	10
EF5.9	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	8

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización
Unidades didácticas

Número	Título	Temporización
1	Evaluamos nuestra condición Física	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Evaluación inicial. -Calentamiento específico del contenido que se esté dando.		
Número	Título	Temporización
2	Nos ponemos en forma con Crossfit	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Crossfit.		
Número	Título	Temporización
3	Deportes alternativos.	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Rugby Tag, ultimate, Colpbol		
Número	Título	Temporización
4	Deportes colectivos	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Deportes colectivos		
Número	Título	Temporización
5	Acrosport	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Montaje de Acrosport		
Número	Título	Temporización
6	PRIMEROS AUXILIOS	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Lesiones más frecuentes y protocolos de actuación.		
Número	Título	Temporización
7	Actividades Físicas en el medio natural	TERCER TRIMESTRE
Justificación		
Actividad física y desplazamientos activos en la naturaleza		
Número	Título	Temporización
8	Composiciones artístico expresivas.	TERCER TRIMESTRE
Justificación		
Composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Se incidirá en:

- Trabajo colaborativo en grupos heterogéneos.
- Tutorías y aprendizaje entre iguales.
- Aprendizaje por proyectos.
- Uso del diseño universal para el aprendizaje, (DUA), utilizando diferentes soportes y formatos para presentar la información, diferentes formas de motivación del alumnado y diferentes maneras de que el alumnado demuestre lo aprendido.
- Uso de Recursos Educativos Abiertos

G. Materiales y recursos didácticos

Todo el material del inventario del Departamento de Educación Física, TIC, uso de la web del centro, plataforma Moodle y G-Siute, además de todas las instalaciones y espacios disponibles en el centro y entorno próximo.

H. Precisiones sobre la evaluación

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos de Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

Educación física es una materia eminentemente práctica, por lo que el trabajo diario, el esfuerzo, la superación personal, el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto a los demás y el adoptar hábitos saludables serán valorados de forma permanente a través de la observación continuada y el registro de ello por parte del profesor. A tal efecto, se utilizarán diferentes instrumentos, tales como ,pruebas físicas, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, , escalas de observación, rúbricas, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Los hábitos saludables como el aseo diario después de clase serán valorados diariamente.