

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2019/2020

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 - 1º DE BACHILLERATO (ARTES (ARTES PLÁSTICAS, DISEÑO E IMAGEN) LOMCE)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
BACHILLERATO
2019/2020**

ASPECTOS GENERALES

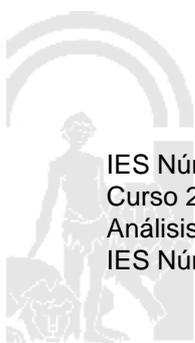
A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 110/2016 por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato 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 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 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado, «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, 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».

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación 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».

Análisis de contexto
Resumen



(Proyecto educativo)

1 Características generales

1.1 Datos de identificación

¿ Nombre del Centro: I.E.S. Núm. 1 ¿ Universidad Laboral¿. Málaga

¿ Tipo de Centro: público. Código de Centro: 29700242

¿ Dirección postal: Julio Verne, 6 (Apartado de correos 9170)

¿ Localidad: Málaga. Provincia: Málaga. Código postal. 29191

¿ Teléfono: 951298580 Fax: 951298585

¿ Correo electrónico: 29700242.edu@juntadeandalucia.es

¿ Enlaces propios IES Universidad Laboral de Málaga:

 Pág. Web: www.universidadlaboraldemalaga.es

 Blog de FP: <http://fpuniversidadlaboral.wordpress.com/>

 Aula virtual Moodle: www.equidadeducativa.es

 Aula virtual Chamilo: <http://www.unimalagaeduca.es/>

 Blogs educativos: <http://www.unimalagablog.es/>

1.2 Programas educativos

1.2.1. Programa de centro bilingüe ¿ Inglés.

Programa permanentemente. En desarrollo desde el curso 2011/12.

Nuestro programa bilingüe (dentro del Plan de Plurilingüismo de Andalucía) pretende mejorar las competencias comunicativas de nuestro alumnado en lo que respecta al conocimiento y la práctica de la lengua inglesa; una mayor competencia en inglés propiciará en nuestro alumnado una mayor movilidad y un mejor acceso a la información, más allá de nuestras fronteras lingüísticas, de forma que puedan enfrentarse con garantías de éxito a los desafíos y a las posibilidades de la sociedad actual.

La modalidad de enseñanza bilingüe no es la mera enseñanza de una lengua extranjera, y por tanto implica cambios metodológicos, curriculares y organizativos. El énfasis no estará en la lengua inglesa en sí, sino en su capacidad de comunicar y transmitir conocimiento. El AICLE (aprendizaje integrado de contenidos y lenguas extranjeras) intenta proporcionar la naturalidad necesaria para que haya un uso espontáneo del idioma en el aula.

¿ El IES Universidad Laboral de Málaga ha obtenido la Carta Universitaria Erasmus Ampliada, lo cual significa que participaremos en la acción:

 ¿ Movilidad de estudiantes para prácticas¿.

1.2.2. Erasmus 2014 / 2020

La comisión europea concedió al IES Universidad Laboral de Málaga la Erasmus Carta Charter For Higher Education (Erasmus + ECHE) para el periodo 2014-2020

Erasmus es el programa de la Comisión europea en Educación Superior que se enmarca dentro del Programa de Aprendizaje Permanente.

El sistema educativo español sitúa en el ámbito de la enseñanza superior las enseñanzas de la formación profesional de grado superior.

Esta propuesta supone un prestigio y reconocimiento de la Formación Profesional, a la vez que permite al alumnado de los ciclos superiores un mayor reconocimiento académico.

1.3 Planes y proyectos educativos que desarrolla

Planes / Proyecto Educativo Período de aplicación

Planes de compensación educativa Desde 01/09/2011 - 31/08/2020

Plan de apertura de centros docentes Permanentemente

Plan de igualdad de género en educación Permanentemente

Plan de Salud Laboral y P.R.L. Permanentemente

Proyectos Centros T.I.C. Permanentemente

Escuela TIC 2.0 Permanentemente

Red Andaluza Escuela: "Espacio de Paz" Desde 01/09/2019 - 31/08/2020

Prácticum Máster Secundaria Desde 01/09/2019 - 31/08/2020

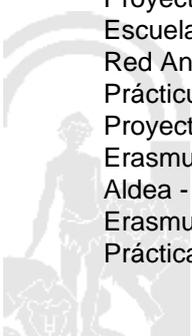
Proyecto lingüístico de centro Desde 01/09/2018 -31/08/2020

Erasmus + Proyecto movilidad+(FP) Grado superior Permanentemente

Aldea - Proyecto Educación ambiental para la comunidad Desde 01/09/2019 - 31/08/2020

Erasmus + (FP) Grado superior Desde 01/09/2018 ¿31/08/2019

Prácticas de CC.E y Psicología Desde 01/09/2019 ¿31/08/2020



Prácticum Grado Maestro Desde 01/09/2019 - 31/08/2020

Programa de centro bilingüe ¿ Inglés Permanentemente

Convivencia Escolar Desde 01/09/2019 ¿31/08/2020

Erasmus+TOUROPEAN Desde 01/09/2019 - 31/08/2020

Erasmus +Desarrollo Europeo de soft tics en un aprendizaje colaborativo más allá del aula Desde 01/09/2019 - 31/08/2020

1.4 Servicios ofertados por el Centro

¿ Aula matinal

¿ Comedor escolar (en Residencia Andalucía)

¿ Actividades Extraescolares

¿ Programa de Acompañamiento escolar

¿ Transporte Escolar

¿ Transporte escolar adaptado (alumnado con n.e.e.)

¿ Apoyo lingüístico a alumnado inmigrante (PALI)

¿ Equipo de apoyo escolar a alumnado sordo

¿ Intérpretes de Lengua de Signos (LSE)

¿ Apoyo específico a alumnado ciego

1.5 Centros de educación primaria adscritos

 Centros adscritos:

¿ 29003890 - C.E.I.P. Luis Buñuel

¿ 29009338 - C.E.I.P. Carmen de Burgos (50%)

¿ 29011345 - C.E.I.P. Pintor Denis Belgrano (50%)

¿ 29602049 - C.E.I.P. Gandhi

¿ 29011412 - C.E.I.P. Rectora Adelaida de la Calle

 Centro que forma parte del itinerario educativo del Centro

¿ 29016185 - C.E.I.P. Almudena Grandes (50%)

1.6 Ubicación del centro

El Instituto está ubicado en la Urbanización malagueña del Atabal en la calle Julio Verne 6, que pertenece al Distrito municipal del Puerto de la Torre. Este barrio tiene su origen en la construcción de viviendas sociales a principios de los años setenta La Colonia de Santa Inés (actualmente Distrito de municipal de Teatinos), así como en otras construcciones posteriores de carácter público: los Ramos, Finca Cabello, Teatinos, el Atabal, etc. es colindante con Finca Cabello, la Residencia Militar ¿Castañón de Mena¿, la Depuradora de Aguas del Ayuntamiento (EMASA) y El Colegio Los Olivos.

1.7 Dependencias

El Centro tiene un recinto educativo de 200.000 m2 (que comparte con la Residencia Escolar Andalucía), en el que se distribuyen siete pabellones educativos, algunas construcciones auxiliares, instalaciones deportivas y zonas verdes, de acuerdo con el siguiente plano:

En el curso 2016/17 se inauguró el Gimnasio con un aulario (tres aulas).

1.8 Algo de historia

El Centro abre sus puertas en 1973 como un Centro de Universidades Laborales (centros estatales de alto rendimiento educativos), perteneciente a las Mutualidades Laborales, y dependiente del Ministerio de Trabajo, en las que se impartía tanto Bachillerato como Enseñanzas Profesionales (y en algunas Laborales Diplomaturas Universitarias). El Centro disponía de un internado (administrativamente segregado en la actualidad, como Residencia Escolar) para alumnado becado, procedente del medio rural y/o de familias con bajo nivel de renta (educación compensatoria).

Con la llegada de la democracia y a partir de 1977 todas las Universidades Laborales de España se convierten en Centros de Enseñanzas Integradas (C.E.I.), pasando a depender del Ministerio de Educación; transformándose en un Complejo Educativo que consta de un Instituto de Enseñanzas Medias (bachillerato) y uno de Formación Profesional, de forma integrada; por lo que imparte tanto el nuevo Bachillerato (BUP y C.O.U), instaurado por la Ley de Educación de 1975, cómo la nueva FP (en nuestro caso las ramas de Química, Delineación y Administrativo).



En la década de los 80 el Centro acoge las enseñanzas experimentales de bachillerato denominadas Reforma de las Enseñanzas Medias (R.EE.MM) o popularmente ¿la-rem¿, experiencia piloto previa a la LOGSE e inspiradora de esta. En el curso 1986/87, tras la aprobación del Real Decreto de 1985 de Educación Especial (derivado de la LISMI), el Instituto es designado como Centro experimental para la integración de alumnado con discapacidad, principalmente alumnado sordo.

En el curso 1992/93 el Centro es autorizado para anticipar e impartir las enseñanzas derivadas de la nueva ley de educación (LOGSE, 1990), ESO y Bachillerato, que conviven algunos años con las anteriores Enseñanzas mencionadas (BUP, COU, FP y R.EE.MM.).

En esta década de los 90, pasa a ser oficialmente Centro de Integración, convirtiéndose en un Centro pionero y de referencia en la integración de alumnado con discapacidad para el resto de Centros educativos de Secundaria de nuestra Comunidad Autónoma, tanto para alumnado sordo como para alumnado con diversidad funcional motórica.

En esta década de los 90 inicia también la atención de alumnado con diversidad funcional (discapacidad) psíquica, especialmente alumnado con síndrome de Down, primero como FP-especial, después como Programas de Garantía Social y actualmente como PCPI para alumnado con n.e.e. (Marroquinería, Ayudante de cocina y Ayudante de jardinería). Enseñanzas estas en los que su alumnado comparte recinto, instalaciones, recreo, actividades complementarias, extraescolares, celebraciones, eventos, excursiones, etc., con el resto del alumnado del Centro.

Cabe destacar que desde hace más de 18 años el centro viene siendo una referencia para Málaga en la Integración (inclusión) de alumnado con n.e.e., en todas las Enseñanzas y niveles que imparte, llegando a contar con 200 alumnos y alumnas con n.e.a.e. censados oficialmente.

Actualmente, el IES ¿Universidad Laboral¿ de Málaga es uno de los Institutos de Secundaria más grandes de la provincia de Málaga. Tiene autorizados 83 unidades, todas ellas grupos de docencia ordinarios de carácter presencial, correspondientes a las enseñanzas de ESO, Bachillerato y FP, tanto de grado medio, como superior y formación profesional básica. En los que se distribuyen unos 2124 alumnos y alumnas, contando con una plantilla de 188 profesores y profesoras (agrupados en 23 departamentos didácticos), 4 monitores de EE (PAEC), 4 intérpretes de Lengua de Signos (LSE), 3 auxiliares de conversación y un colectivo de 22 personas de Administración y Servicios (PAS). Desarrollándose toda la actividad docente en un solo turno, desde las 8¿15 a las 14¿45 excepto 6 unidades de ciclos formativos, que tiene horario de 15¿00 a 21¿00 hora.

1.9 Oferta educativa. Enseñanzas y grupos

El Centro oferta las enseñanzas y cursos que se detallan en la tabla adjunta:

Enseñanzas y Cursos Unidades

Enseñanza Secundaria Obligatoria

1º de E.S.O. 7

2º de E.S.O. 9

3º de E.S.O. 10

4º de E.S.O. 8

Bachillerato

1º y 2º de Bachillerato (Ciencias y Tecnología) 3,5

1º y 2º de Bachillerato (Humanidades y Ciencias Sociales) 6,5

1º y 2º de Bachillerato (Artes (Artes Plásticas, Diseño e Imagen)) 2

Formación Profesional Básica

1º F.P.B. (Agrojardinería y Composiciones Florales) 1

1º F.P.B. (Cocina y restauración) 1

1º de Programa Específico de FPB (Agrojardinería y composiciones Florales) 1

1º de Programa Específico de FPB (Arreglo y Reparación de Artículos Textiles) 1

1º de Programa Específico de FPB (Cocina y restauración) 1

2º de F.P.B. (Auxiliar en Viveros, Jardines y Parques) 1

2º de F.P.B. (Ayudante de Cocina) 1

2º de Programa específico de FPB (Agrojardinería y composiciones Florales) 1

2º de Programa Específico de FPB (Arreglo y Reparación de Artículos Textiles) 1

2º de Programa Específico de FPB (Cocina y restauración) 1

Formación Profesional Grado Medio

1º y 2º F.P.I.G.M. Operaciones de Laboratorio 2+1

1º y 2º F.P.I.G.M. Gestión Administrativa 2

1º y 2º F.P.I.G.M. Jardinería y Floristería 2



1º y 2º F.P.I.G.M. Cocina y Gastronomía. 2+1
 Formación Profesional Grado Superior
 1º y 2º F.P.I.G.S. (Administración y Finanzas) 2
 1º y 2º F.P.I.G.S. (Gestión Forestal y del Medio Natural) 2
 1º F.P.I.G.S. (Mediación Comunicativa) 2+2
 1º y 2º F.P.E.G.S. (Prevención de Riesgos Profesionales) 2
 1º y 2º F.P.E.G.S. (Química Ambiental) 2
 1º y 2º F.P.I.G.S. (Laboratorio de Análisis y de Control de Calidad) 2
 1º y 2º F.P.I.G.S. Paisajismo y Medio rural 2
 1º y 2º F.P.I.G.S (Fabricación de Productos Farmacéuticos Biotecnológico y Afines) 1
 Total Unidades 83

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».

Consuelo Cabeza Rodríguez: 1º BAA.
 Fátima Lasso de la Vega Romero: 1º BCA, 1º BCB, 1º BHB.
 Juan Ramón Zambrana Ruiz: 1º BSA, 1º BSB, 1º BHA.

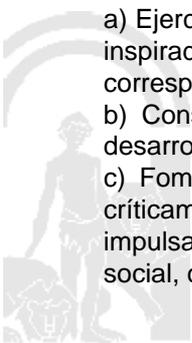
C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- 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.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato 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 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- 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 110/2016, de 14 de junio el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.



- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de 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 Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

F. Elementos transversales

La Educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de



respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo y la materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia 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 Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

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.

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.



H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 110/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 14 de julio de 2016, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

- a) 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 áreas 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.
- b) 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 este 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.
- c) 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.
- d) Las líneas metodológicas de los centros para el Bachillerato 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 promover procesos de aprendizaje autónomo y hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
- e) Las programaciones didácticas de las distintas materias del Bachillerato 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.
- f) 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.
- g) 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.
- h) 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.
- i) 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.
- j) 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.
- k) Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramienta para el desarrollo del currículo.

Basándonos en las recomendaciones metodológicas anteriores, para la materia de Educación Física se pueden tener en cuenta las siguientes estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016.

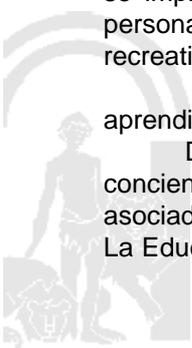
La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La 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. La 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.

La 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. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/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 entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

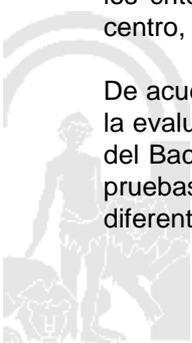
Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones,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

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

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 16.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua y diferenciada según las materias, tendrá un carácter formativo y será instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje».

Asimismo y de acuerdo con el artículo 17 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado incluido en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 18 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos del Bachillerato y las competencias clave, a través de diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación de las diferentes materias y a las características específicas del alumnado».



Los instrumentos van ligados a la calificación, pudiendo diferenciar entre estándares avanzados, intermedios o básicos (en función del peso que se le asigne a cada uno por el profesor/a).

Desde este departamento nos hemos adaptado a la legislación vigente y ya no tenemos un porcentaje para cada ámbito (conceptos, procedimientos y actitudes) como ocurría con anteriores leyes, sino que asignamos un peso de la calificación a cada estándar de aprendizaje evaluable y que a su vez pertenece a un criterio de evaluación propuesto por la ley para cada curso (Orden 14 julio 2916). Cada unidad didáctica tendrá uno o varios criterios de evaluación para evaluar al alumno, y éstos criterios a su vez, varios estándares que nos ayudarán a concretar más el criterio de evaluación.

Para ello nos ayudamos del uso de los instrumentos de evaluación que se elijan en cada unidad didáctica por el profesor/a (pudiendo ser los mismos o distintos según la unidad), por lo que un instrumento asumirá varios estándares, es decir el profesor/a evalúa esos estándares a través de unos instrumentos como siempre se ha hecho anteriormente a esta ley pero actualmente de forma más concreta. Al asumir estos estándares por parte de los instrumentos, engloba también el peso que tenía cada estándar teniendo un total de puntuación (por porcentaje o por puntos) para saber qué instrumento evalúa a cada estándar, es decir, a cada criterio de evaluación.

J. Medidas de atención a la diversidad

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo VI del Decreto 110/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

K. Actividades complementarias y extraescolares

- Club de Pádel Vals Cónsul.
- Parque multiaventura: Pindongos.
- Actividades físicas en el medio natural: playa de la provincia.
- Carrera solidaria en el I.E.S. Rosaleda

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (ARTES (ARTES PLÁSTICAS, DISEÑO E IMAGEN) LOMCE)

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



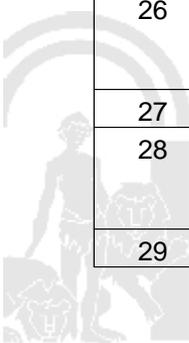
2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
22	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
23	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
25	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
26	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
29	Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
30	Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
31	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
32	Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
33	Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
34	Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
35	Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
36	Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
37	Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
38	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
43	Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
44	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
45	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
46	Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
47	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
48	Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
50	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
53	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

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

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 1.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo,

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

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

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 1.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

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



Estándares

- EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
- EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
- EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

- 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
- 7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados



con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.

1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

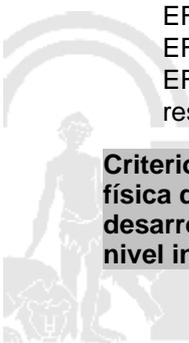
EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.



Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

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

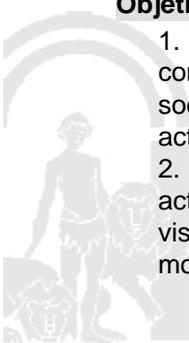
Estándares

- EFI1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- EFI5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

- 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.



6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes



saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios

EF12. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

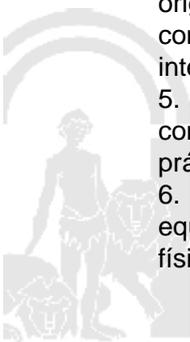
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las



mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica



adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.



1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 1.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.



- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de



actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

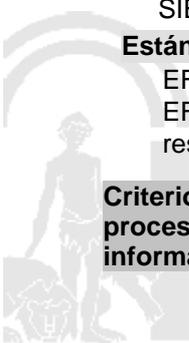
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EF12. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 1.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.



Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.



- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
- 1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
- 1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- 1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
- 1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- 1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.



- 1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
- 1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- 1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- 1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
- 1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
- 1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- 1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
- 1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
- 1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- 1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- 1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
- 1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- 1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

- EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Criterio de evaluación: 1.10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

Objetivos

- 8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- 1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- 1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
- 1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- 1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave



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

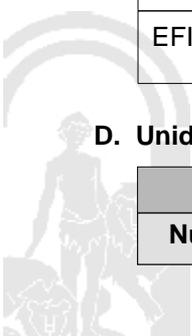
Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF11.1	Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	10
EF11.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EF11.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	10
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	10
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	10
EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10
EF11.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	10
EF11.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	10
EF11.10	Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización

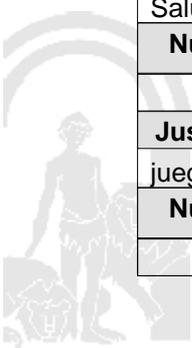


1	Presentación de la materia y retos cooperativos	1 trimestre
Justificación		
juegos y deportes, condición física salud y calidad de vida		
Número	Título	Temporización
2	Planifica tu entrenamiento	1 trimestre
Justificación		
condición física salud y calidad de vida		
Número	Título	Temporización
3	Bádminton	1 trimestre 2 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
4	Deportes Colectivos I	1 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
5	D. colectivos (bm/bc/vb/fút) (Ud. del Dpto. de consolidación de contenidos)	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
6	¿En la piel del otro¿ (deportes paraolímpicos)	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
7	Deportes Alternativos	1 trimestre 2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
8	Deportes Colectivos II	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
9	Ex. Corporal (combas, acrosport, baile): iniciación téc. coreográficas	1 trimestre 2 trimestre
Justificación		
Salud y calidad de vida Expresión Corporal		
Número	Título	Temporización
10	Baseball	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
11	Orientación, senderismo y geocaching	2 trimestre 3 trimestre

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



Justificación		
Actividades Físicas en el Medio Natural, Salud y Calidad de vida		
Número	Título	Temporización
12	Natación	3 trimestre
Justificación		
juegos y deportes		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 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 las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

G. Materiales y recursos didácticos

Se utilizarán los materiales e instalaciones necesarios para cada actividad.

H. Precisiones sobre la evaluación

Sin especificar

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)**

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



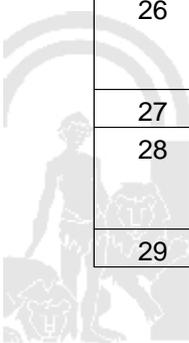
2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
22	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
23	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
25	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
26	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
29	Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

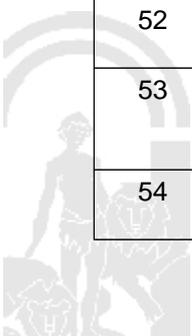
Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
30	Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
31	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
32	Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
33	Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
34	Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
35	Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
36	Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
37	Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
38	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
43	Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
44	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
45	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
46	Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
47	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
48	Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
50	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
53	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.



Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

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

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 1.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo,



acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

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

- EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
- EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
- EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 1.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

- 3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
- 5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
- 1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
- 1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- 1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
- 1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- 1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
- 1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
- 1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- 1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- 1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



Estándares

- EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
- EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
- EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

- 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
- 7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados



con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.

1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.



Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.



- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

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

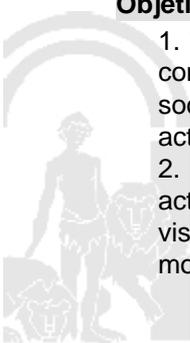
Estándares

- EFI1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- EFI5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

- 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.



6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes



saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios

EF12. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

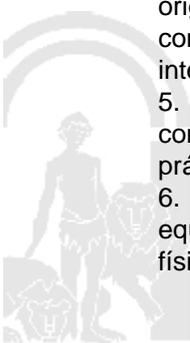
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las



mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica



adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.



1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 1.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.



- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de



actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

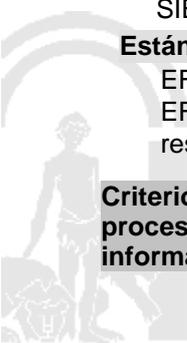
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EF12. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 1.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.



Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.



- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
- 1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
- 1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- 1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
- 1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- 1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.



- 1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
- 1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- 1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- 1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
- 1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
- 1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- 1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
- 1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
- 1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- 1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- 1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
- 1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- 1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

- EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Criterio de evaluación: 1.10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

Objetivos

- 8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- 1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- 1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
- 1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- 1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave



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

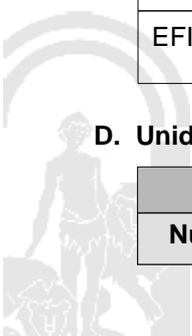
Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF11.1	Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	10
EF11.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EF11.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	10
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	10
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	10
EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10
EF11.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	10
EF11.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	10
EF11.10	Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización

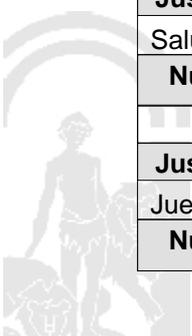


1	Presentación de la materia y retos cooperativos	1 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes, Salud y calidad de vida		
Número	Título	Temporización
2	Planifica tu entrenamiento	1 trimestre
Justificación		
Condición Física y Motriz Salud y Calidad de vida		
Número	Título	Temporización
3	Bádminton	1 trimestre 2 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
4	Deportes Colectivos I	1 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
5	D. colectivos (bm/bc/vb/fút) (Ud. del Dpto. de consolidación de contenidos)	1 trimestre 2 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
6	¿En la piel del otro¿ (deportes paraolímpicos)	1 trimestre 2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
7	Deportes Alternativos	1 trimestre 2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
8	Deportes Colectivos II	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
9	Ex. Corporal (combas, acrosport, baile): iniciación téc. coreográficas	1 trimestre 2 trimestre
Justificación		
Salud y Calidad de vida Expresión Corporal		
Número	Título	Temporización
10	Baseball	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización

Ref. Doc.: InfProDidPriSec

Cód. Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



11	Orientación, senderismo y geocaching	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Actividades Físicas en el Medio Natural Salud y Calidad de vida		
Número	Título	Temporización
12	Natación	3 trimestre
Justificación		
Juegos y deportes		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 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 las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

G. Materiales y recursos didácticos

Se utilizarán los materiales e instalaciones necesarios para cada actividad.

H. Precisiones sobre la evaluación

Sin especificar

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



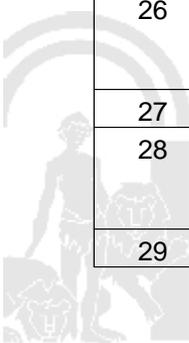
2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
22	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
23	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
25	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
26	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
29	Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53

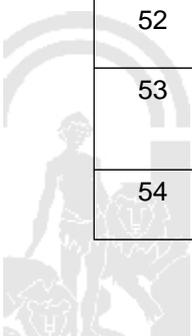


Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
30	Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
31	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
32	Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
33	Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
34	Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
35	Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
36	Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
37	Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
38	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
43	Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
44	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
45	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
46	Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
47	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
48	Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
50	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
53	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

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

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 1.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo,



acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

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

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 1.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

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



Estándares

- EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
- EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
- EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

- 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
- 7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados



con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.

1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.



Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

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

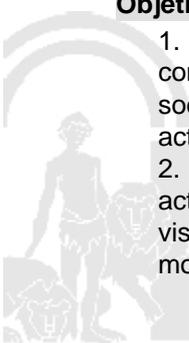
Estándares

- EFI1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- EFI5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

- 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.



6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes



saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

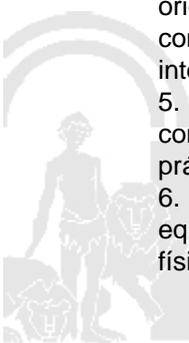
EF11. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios

EF12. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las



mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica



adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.



1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 1.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.



- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de



actividad física.

1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

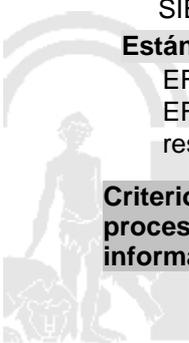
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EF12. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 1.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.



Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.



- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- 1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- 1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- 1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- 1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
- 1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
- 1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
- 1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- 1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
- 1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- 1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.



- 1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
- 1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- 1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- 1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
- 1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
- 1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- 1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
- 1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
- 1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- 1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- 1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
- 1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- 1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

- EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Criterio de evaluación: 1.10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

Objetivos

- 8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- 1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- 1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
- 1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- 1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave



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

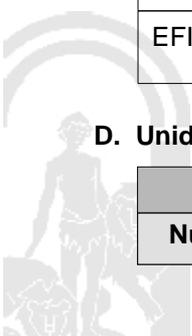
Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF11.1	Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	10
EF11.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EF11.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	10
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	10
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	10
EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10
EF11.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	10
EF11.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	10
EF11.10	Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización

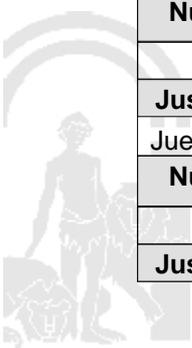


1	Presentación de la materia y retos cooperativos	1 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes Salud y Calidad de vida		
Número	Título	Temporización
2	Planifica tu entrenamiento	1 trimestre
Justificación		
Condición Física y Motriz Salud y Calidad de vida		
Número	Título	Temporización
3	Bádminton	1 trimestre 2 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
4	Deportes Colectivos I	1 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
5	D. colectivos (bm/bc/vb/fút) (Ud. del Dpto. de consolidación de contenidos)	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
6	¿En la piel del otro¿ (deportes paraolímpicos)	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
7	Deportes Alternativos	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
8	Deportes Colectivos II	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
9	Ex. Corporal (combas, acrosport, baile): iniciación téc. coreográficas	1 trimestre 2 trimestre
Justificación		
Salud y Calidad de vida Expresión Corporal		
Número	Título	Temporización
10	Baseball	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
11	Orientación, senderismo y geocaching	2 trimestre 3 trimestre
Justificación		

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53



Actividades Físicas en el Medio Natural Salud y Calidad de vida		
Número	Título	Temporización
12	Natación	3 trimestre
Justificación		
Juegos y Deportes		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 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 las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

G. Materiales y recursos didácticos

Se utilizarán los materiales e instalaciones necesarios para cada actividad.

H. Precisiones sobre la evaluación

Sin especificar

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 09/06/2020 17:10:53

