CURSO: 1º BACHILLERATO	MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	*IES Wenceslao Benítez*

Los alumnos/a tienen que lograr

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la auto evaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN
1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (j, m)	**EDFI.1.A.1.** Salud física: • **Programa personal de actividad física**: ✓ Frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. ✓ Autoevaluación de las capacidades físicas: técnicas, estrategias y herramientas de medida. ✓ Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. ✓ Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación. • **Profesiones** vinculadas a la actividad física y la salud. • **Dietas equilibradas**: relación ingesta y gasto calórico. • **Actividades de activación y recuperación del esfuerzo**. • **Medios tecnológicos** para la evaluación de la condición física. • Técnicas básicas de **descarga postural y relajación**. • **Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica-** para entrenamiento de la fuerza. • Identificación de **problemas posturales básicos y planificación preventiva** de la salud postural en actividades específicas. **EDFI.1.A.2.** Salud social: • **Prácticas** de actividad física que tienen **efectos negativos** para la salud individual o colectiva. • Análisis de los **hábitos sociales positivos** para la salud (alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo), y reflexión crítica sobre los hábitos sociales **negativos** para la salud (sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo). • Ventajas e inconvenientes del **deporte profesional**. • **Historias** de vida de **deportistas profesionales** de ambos géneros. **EDFI.1.A.3.** Salud mental:	• **Valora tu CF**. (A1,B1, B3) • **Calentamiento y Planificación del entrenamiento** de la CF (A1, A3, B1, B3, B4, C3, F2) • **Mejoramos nuestra salud y calidad de vida**: nutrición, hábitos relacionados positivos y negativos relacionados con la salud (dopping, tabaco, alcohol, 1º auxilios, hábitos posturales, lesiones…), técnicas de relajación. (A2, A3, B4)

	• **Técnicas de respiración**, reajuste postural, visualización y **relajación**. • **Trastornos vinculados con la imagen corporal** (vigorexia, anorexia, bulimia) • **Tipologías corporales** predominantes en la sociedad **y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación**. • Trabajo de la **autoestima y el auto concepto** favoreciendo la **auto superación** y potenciando al máximo sus posibilidades motrices. • **Estilo de vida activo y saludable**. **EDFI.1.B.1. Gestión** de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva**: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. **EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor** a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. **Participación** en actividades deportivas de voluntariado. **EDFI.1.B.4.** • **Prevención de accidentes** en las prácticas motrices. • **Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios** de la musculatura según la actividad física. • **Gestión del riesgo propio y del de los demás**: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. • **Medidas colectivas de seguridad**. **EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas**. Sistemas y **métodos de entrenamiento**. **EDFI.1.F.2.** Análisis de las **posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física**: equipamientos, espacios, usos y necesidades.	
1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante. (k, m)	**EDFI.1.A.1.** <u>Salud física</u>: • **Programa personal de actividad física**: ✓ Frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. ✓ Autoevaluación de las capacidades físicas: técnicas, estrategias y herramientas de medida. ✓ Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. ✓ Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación. • **Profesiones** vinculadas a la actividad física y la salud. • **Dietas equilibradas**: relación ingesta y gasto calórico. • **Actividades de activación y recuperación del esfuerzo**.	• **<u>Valora tu CF</u>**. (A1,B1, B3) • **<u>Calentamiento y planificación del entrenamiento de la CF</u>** (A1,B1, B3, B4, C3) • **<u>Mejoramos nuestra salud y calidad de vida</u>**: nutrición, hábitos relacionados positivos y negativos relacionados con la salud (dopping, tabaco, alcohol, 1º auxilios, hábitos posturales, lesiones…), técnicas de relajación. (A2, A3, B4) • **Masaje y relajación** (A3)

	• **Medios tecnológicos** para la evaluación de la condición física. • Técnicas básicas de **descarga postural y relajación**. • **Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica-** para entrenamiento de la fuerza. • Identificación de **problemas posturales básicos y planificación preventiva** de la salud postural en actividades específicas. **EDFI.1.A.2.** Salud social: • **Prácticas** de actividad física que tienen **efectos negativos** para la salud individual o colectiva. • Análisis de los **hábitos sociales positivos** para la salud (alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo), y reflexión crítica sobre los hábitos sociales **negativos** para la salud (sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo). • Ventajas e inconvenientes del **deporte profesional**. • **Historias** de vida de **deportistas profesionales** de ambos géneros. **EDFI.1.A.3.** Salud mental: • **Técnicas de respiración**, reajuste postural, visualización y **relajación**. • **Trastornos vinculados con la imagen corporal** (vigorexia, anorexia, bulimia) • **Tipologías corporales** predominantes en la sociedad **y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación**. • Trabajo de la **autoestima y el auto concepto** favoreciendo la **auto superación** y potenciando al máximo sus posibilidades motrices. • **Estilo de vida activo y saludable**. **EDFI.1.B.1. Gestión** de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva**: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. **EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor** a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. **Participación** en actividades deportivas de voluntariado. **EDFI.1.B.4.** • **Prevención de accidentes** en las prácticas motrices. • **Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios** de la musculatura según la actividad física. • **Gestión del riesgo propio y del de los demás**: planificación de factores de riesgo en actividades físicas.	

	• **Medidas colectivas de seguridad**. **EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas**. Sistemas y **métodos de entrenamiento**.	
1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (i, m)	**EDFI.1.A.1.** Salud física: • **Programa personal de actividad física**: ✓ Frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. ✓ Autoevaluación de las capacidades físicas: técnicas, estrategias y herramientas de medida. ✓ Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. ✓ Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación. • **Profesiones** vinculadas a la actividad física y la salud. • **Dietas equilibradas**: relación ingesta y gasto calórico. • **Actividades de activación y recuperación del esfuerzo**. • **Medios tecnológicos** para la evaluación de la condición física. • Técnicas básicas de **descarga postural y relajación**. • **Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica-** para entrenamiento de la fuerza. • Identificación de **problemas posturales básicos y planificación preventiva** de la salud postural en actividades específicas. **EDFI.1.B.1. Gestión** de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva**: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. **EDFI.1.B.2.** Concreción de **medidas y pautas de higiene**. **Selección** responsable y sostenible del **material deportivo**. Análisis crítico de estrategias publicitarias. **EDFI.1.B.4.** • **Prevención de accidentes** en las prácticas motrices. • **Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios** de la musculatura según la actividad física. • **Gestión del riesgo propio y del de los demás**: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. • **Medidas colectivas de seguridad**. **EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes**. **Protocolo PAS**: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. **Reanimación** (DEA/DESA).	• **Calentamiento y planificación del entrenamiento de la CF** (A1,B1, B2, B4) • **Mejoramos nuestra salud y calidad de vida**: nutrición, hábitos relacionados positivos y negativos relacionados con la salud (dopping, tabaco, alcohol, 1º auxilios, hábitos posturales, lesiones…), técnicas de relajación. (B4, B5, B6, F4) • **Hidratación e higiene** (F4)

	Protocolo **RCP**. M**aniobra de Heimlich**, señales de **ictus**, limpiar una **herida**, detener una **hemorragia**, aplicar **frío o calor**, y aplicar técnicas básicas de **vendaje y masaje**. Contenido básico de kit de asistencia (**botiquín**). **EDFI.1.B.6.** Protocolos ante **alertas escolares**. **EDFI.1.F.4.** Previsión de **riesgos asociados a las actividades** y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). **Materiales y equipamientos**: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	
1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (b, m)	**DFI.1.A.2.** Salud social: • **Prácticas** de actividad física que tienen **efectos negativos** para la salud individual o colectiva. • Análisis de los **hábitos sociales positivos** para la salud (alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo), y reflexión crítica sobre los hábitos sociales **negativos** para la salud (sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo). • Ventajas e inconvenientes del **deporte profesional**. • **Historias** de vida de **deportistas profesionales** de ambos géneros. **EDFI.1.A.3.** Salud mental: • **Técnicas de respiración**, reajuste postural, visualización y **relajación**. • **Trastornos vinculados con la imagen corporal** (vigorexia, anorexia, bulimia) • **Tipologías corporales** predominantes en la sociedad **y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación**. • Trabajo de la **autoestima y el auto concepto** favoreciendo la **auto superación** y potenciando al máximo sus posibilidades motrices. • **Estilo de vida activo y saludable**. **EDFI.1.B.4.** • **Prevención de accidentes** en las prácticas motrices. • **Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios** de la musculatura según la actividad física. • **Gestión del riesgo propio y del de los demás**: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. • **Medidas colectivas de seguridad**. **EDFI.1.D.1.** Gestión del éxito análisis crítico del **éxito y la fama en contextos físico-deportivos**: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. **EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte** como fenómeno social y cultural **y** de su	• **Salud y calidad de vida**: nutrición, hábitos relacionados positivos y negativos relacionados con la salud (dopping, tabaco, alcohol, 1º auxilios, hábitos posturales, lesiones…), técnicas de relajación. (A2, A3, B4) • **Respeto a norma y compañeros (Actitud)** (D5, D6) • **"Nos rebelamos ante situaciones injustas en el deporte"** (D1, D3, D6, E5)

	repercusión en los medios de comunicación. **Deportes adaptados**. **EDFI.1.D.5.** Desempeño de **roles y funciones relacionados con el deporte**: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. **EDFI.1.D.6.** Identificación y rechazo de **conductas contrarias a la convivencia** en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas). **EDFI.1.E.5.** Deporte y perspectiva de género: **estereotipos de género** en contextos físico deportivos. **Presencia masculina y femenina en medios de comunicación**.	
1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (g, m)	**EDFI.1.A.1.** Salud física: • **Programa personal de actividad física**: ✓ Frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. ✓ Autoevaluación de las capacidades físicas: técnicas, estrategias y herramientas de medida. ✓ Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. ✓ Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación. • **Profesiones** vinculadas a la actividad física y la salud. • **Dietas equilibradas**: relación ingesta y gasto calórico. • **Actividades de activación y recuperación del esfuerzo**. • **Medios tecnológicos** para la evaluación de la condición física. • Técnicas básicas de **descarga postural y relajación**. • **Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica-** para entrenamiento de la fuerza. • Identificación de **problemas posturales básicos y planificación preventiva** de la salud postural en actividades específicas. **EDFI.1.A.2.** Salud social: • **Prácticas** de actividad física que tienen **efectos negativos** para la salud individual o colectiva. • Análisis de los **hábitos sociales positivos** para la salud (alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo), y reflexión crítica sobre los hábitos sociales **negativos** para la salud (sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo). • Ventajas e inconvenientes del **deporte profesional**. • **Historias** de vida de **deportistas profesionales** de ambos géneros. **EDFI.1.A.3.** Salud mental:	• **Planificación del entrenamiento** de la CF. Uso de aplicaciones como STRAVA (A1, A2, A3, B1, B3, C3, F1)

	• **Técnicas de respiración**, reajuste postural, visualización y **relajación**. • **Trastornos vinculados con la imagen corporal** (vigorexia, anorexia, bulimia) • **Tipologías corporales** predominantes en la sociedad **y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación**. • Trabajo de la **autoestima y el auto concepto** favoreciendo la **auto superación** y potenciando al máximo sus posibilidades motrices. • **Estilo de vida activo y saludable**. **EDFI.1.B.1. Gestión** de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva**: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. **EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor** a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. **Participación** en actividades deportivas de voluntariado. **EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas**. Sistemas y **métodos de entrenamiento**. **EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa**, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la **práctica ciclista segura**.	
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.		
CRITERIOS	**SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR**	**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN**
2.1. **Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo**, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (k)	**EDFI.1.B.1. Gestión** de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva**: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. **EDFI.1.B.2.** Concreción de **medidas y pautas de higiene**. **Selección** responsable y sostenible del **material deportivo**. Análisis crítico de estrategias publicitarias. **EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor** a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. **Participación** en actividades deportivas de voluntariado. **EDFI.1.C.4.** Perfeccionamiento de las **habilidades específicas de los deportes** o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización y participación eventos físico deportivos. Deportes individuales (atletismo, ciclismo, malabares, patinaje etc) de bate y campo (béisbol), de blanco y diana (petanca, bolos…), de combate, de invasión (colpbol, hockey, rugby, fútbol, unihockey, ultimate etc), de red (palas, pickleball, voleibol…) **EDFI.1.C.5.** Creatividad motriz: **creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente** de acuerdo a los recursos disponibles. **EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas** para garantizar la **igualdad en el deporte**: fair-	• **Enseñamos nuestro deporte: Trabajo teórico. (**B1, B2, B3, C4, C5, D4) • **A la pista a bailar o Got Talent** (B3, C5, E2)

	play financiero, coeducación en deporte base y similares. **EDFI.1.E.2.** Técnicas específicas de **expresión corporal**, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, dramatización, etc.	
2.2**. <u>Solucionar</u>** de forma autónoma **situaciones de <u>oposición, colaboración o colaboración-oposición</u> en contextos deportivos o recreativos** con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (m)	**EDFI.1.C.1**. • Toma de decisiones: **resolución de situaciones motrices** variadas en actividades individuales y colectivas. • **Análisis colectivo** de resultados y reajuste de actuaciones para **conseguir el éxito** en **actividades cooperativas.** • Acciones que provocan **situaciones de ventaja** con respecto al adversario en las actividades de **colaboración-oposición** tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las **actividades físico deportivas de contacto** a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. • **Desempeño de roles variados** en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. **EDFI.1.C.2**. **Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. **EDFI.1.C.4.** Perfeccionamiento de las **habilidades específicas de los deportes** o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización y participación eventos físico deportivos. Deportes individuales (atletismo, ciclismo, malabares, patinaje etc) de bate y campo (béisbol), de blanco y diana (petanca, bolos…), de combate, de invasión (colpbol, hockey, rugby, fútbol, unihockey, ultimate etc), de red (palas, pickleball, voleibol…) **EDFI.1.C.5.** Creatividad motriz: **creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente** de acuerdo a los recursos disponibles.	• **<u>Enseñamos nuestro deporte</u> (**C1, C2, C4, C5) • **<u>Deportes de equipo</u>**: Baloncesto/balonmano/fútbol, hockey. **(**C1, C2, C4, C5) • **<u>Voleibol y PIN-FU-VO-TE</u> (**C1, C2, C4, C5) • **<u>Patines y unihockey patines</u>**. **(**C1, C2, C4, C5) • **<u>Natación/Rugby tag</u>**. **(**C1, C2, C4, C5) • **<u>Deportes y juegos alternativos</u>**: Lacrosse, palas, ultimate, futbéisbol, béisbol, colpbol, etc **(**C1, C2, C4, C5)
2.3. **Identificar, analizar** de manera crítica **y comprender** los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización **<u>de gestos técnicos o situaciones motrices variadas,</u> identificando errores** comunes **y proponiendo soluciones** a los mismos. (i, k)	**EDFI.1.C.1**. • Toma de decisiones: **resolución de situaciones motrices** variadas en actividades individuales y colectivas. • **Análisis colectivo** de resultados y reajuste de actuaciones para **conseguir el éxito** en **actividades cooperativas.** • Acciones que provocan **situaciones de ventaja** con respecto al adversario en las actividades de **colaboración-oposición** tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las **actividades físico deportivas de contacto** a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.	• **<u>Enseñamos nuestro deporte</u> (**C1, C2, C3, C4) • **<u>Deportes de equipo</u>**: Baloncesto/balonmano/fútbol, hockey. **(**C1, C2, C3, C4) • **<u>Patines y unihockey patines</u>**. **(**C1, C2, C3, C4) • **<u>Natación/Rugby tag</u>**. **(**C1, C2, C3, C4)

	• **Desempeño de roles variados** en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. **EDFI.1.C.2**. **Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. **EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas**. Sistemas y **métodos de entrenamiento**. **EDFI.1.C.4.** Perfeccionamiento de las **habilidades específicas de los deportes** o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización y participación eventos físico deportivos. Deportes individuales (atletismo, ciclismo, malabares, patinaje etc) de bate y campo (béisbol), de blanco y diana (petanca, bolos…), de combate, de invasión (colpbol, hockey, rugby, fútbol, unihockey, ultimate etc), de red (palas, pickleball, voleibol…)	• **Voleibol y PIN-FU-VO-TE** (C1, C2, C3, C4) • **Deportes y juegos alternativos**: Lacrosse, palas, ultimate, futbéisbol, béisbol, colpbol, etc (C1, C2, C3, C4)
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.		
CRITERIOS	**SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR**	**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN**
3.1. **Organizar y practicar** diversas **actividades motrices**, valorando su potencial como **posible salida profesional** y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la **salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social**, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (b, m)	**EDFI.1.B.1. Gestión** de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva**: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. **EDFI.1.C.5.** Creatividad motriz: **creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente** de acuerdo a los recursos disponibles. **EDFI.1.D.2.** Estrategias de **integración de otras personas** en las actividades de grupo.	• **Enseñamos nuestro deporte** (B1, C5, D2) • **Respeto a norma y compañeros (Actitud)** (D2)
3.2. Cooperar o **colaborar** mostrando iniciativa durante el **desarrollo de proyectos y representaciones motrices**, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (k)	**EDFI.1.B.1. Gestión** de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva**: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. **EDFI.1.C.5.** Creatividad motriz: **creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente** de acuerdo a los recursos disponibles. **EDFI.1.D.1.** Gestión del éxito análisis crítico del **éxito y la fama en contextos físico-deportivos**: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. **EDFI.1.D.2.** Estrategias de **integración de otras personas** en las actividades de grupo.	• **A la pista a bailar o Got talent** (B1, C5, D2) • **"Nos rebelamos ante situaciones injustas en el deporte"** (D1)

3.3. Establecer mecanismos de **relación y entendimiento con el resto de participantes**, teniendo en cuenta las **aficiones, posibilidades y limitaciones**, **hábitos e intereses** de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de **diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad**, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.(b, c)	**EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor** a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. **Participación** en actividades deportivas de voluntariado. **EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte** como fenómeno social y cultural **y** de su **repercusión en los medios** de comunicación. **Deportes adaptados**. **EDFI.1.D.5.** Desempeño de **roles y funciones relacionados con el deporte**: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. **EDFI.1.D.6.** Identificación y rechazo de **conductas contrarias a la convivencia** en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas). **EDFI.1.E.1.** Los **juegos y deportes tradicionales y autóctonos** y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. **EDFI.1.E.2.** Técnicas específicas de **expresión corporal**, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, dramatización, etc.	• **A la pista a bailar o Got talent** (B3, D6, E2) • **Deportes de equipo y tradicionales** (D3, D5, E1) • **Respeto a norma y compañeros (Actitud)** (D6)
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1		
CRITERIOS	**SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR**	**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN**
4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (a, h, l)	**EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte** como fenómeno social y cultural **y** de su **repercusión en los medios** de comunicación. **Deportes adaptados**. **EDFI.1.D.6.** Identificación y rechazo de **conductas contrarias a la convivencia** en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas). **EDFI.1.E.1.** Los **juegos y deportes tradicionales y autóctonos** y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. **EDFI.1.E.4.** Ejemplos de **buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo**: a nivel mundial, nacional y andaluz. **EDFI.1.E.5.** Deporte y perspectiva de género: **estereotipos de género** en contextos físico deportivos. **Presencia masculina y femenina en medios de comunicación**. **EDFI.1.E.6.** • **Deporte, política y economía**: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. • Ámbito profesional-laboral: **profesiones que rodean al deporte** en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.	• **Trabajo** sobre las **salidas profesionales** relacionadas con el deporte (E6) • **Trabajo sobre análisis crítico del deporte actual**: diferencias de género, repercusión en medios de comunicación, buenas prácticas profesionales en el deporte, violencia en el deporte, discriminación por razón de sexo o raza, el deporte adaptado…) (D3, D6, E4, E5, E6) • **Deportes y juegos tradicionales** (E1)
4.2. Crear y representar **composiciones corporales individuales o colectivas**, **con y sin base musical**, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las **técnicas expresivas** más apropiadas a cada composición para **representarlas**	**EDFI.1.E.2.** Técnicas específicas de **expresión corporal**, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, dramatización, etc. **EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales** con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de eventos artísticos-expresivos.	• **A la pista a bailar o Got talent** (E2, E3)

ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (l)		
5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la <u>conservación y mejora del entorno</u>, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y <u>asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas</u>, para contribuir activamente al <u>mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano</u> y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.		
CRITERIOS	**SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR**	**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN**
5.1. **Promover, organizar y participar** en actividades físico-deportivas en **<u>entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos</u>**, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano. (m, n, o)	**EDFI.1.B.2.** Concreción de **medidas y pautas de higiene**. **Selección** responsable y sostenible del **material deportivo**. Análisis crítico de estrategias publicitarias. **EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa**, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la **práctica ciclista segura**. **EDFI.1.F.2.** Análisis de las **posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física**: equipamientos, espacios, usos y necesidades. **EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano** desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares. **EDFI.1.F.5. Uso** sostenible y mantenimiento de **recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física:** acampada, ciclismo, escalada, orientación, parkour, senderismo, rapel, etc. **Diseño, organización y desarrollo de actividades en el medio natural y urbano**. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios. **EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno** próximo durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	• A**<u>ctividades en medio natural</u>**: bici de montaña, senderismo, orientación y/o actividades acuáticas. (B2, F1, F2, F3, F5, F6)
5.2. **Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas** en el **<u>medio natural y urbano</u>**, asumiendo responsabilidades y **aplicando normas de seguridad** individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (b, m, n)	**EDFI.1.B.4.** • **Prevención de accidentes** en las prácticas motrices. • **Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios** de la musculatura según la actividad física. • **Gestión del riesgo propio y del de los demás**: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. • **Medidas colectivas de seguridad**. **EDFI.1.B.5 <u>Actuaciones críticas ante accidentes</u>**. **Protocolo PAS**: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. **Reanimación** (DEA/DESA). Protocolo **RCP**. M**aniobra de Heimlich**, señales de **ictus**, limpiar una **herida**, detener una **hemorragia**, aplicar **frío o calor**, y aplicar técnicas básicas de **vendaje y masaje**. Contenido básico de kit de asistencia (**botiquín**). **EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa**, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la **práctica ciclista segura**.	• A**<u>ctividades en medio natural</u>**: bici de montaña, senderismo, orientación y/o actividades acuáticas. (B4, F1, F2, F3, F4, F6) • **<u>Mejoramos nuestra salud y calidad de vida</u>**: nutrición, hábitos relacionados positivos y negativos relacionados con la salud (dopping, tabaco, alcohol, 1º auxilios, hábitos posturales, lesiones…), técnicas de relajación. (B5)

	EDFI.1.F.2. Análisis de las **posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física**: equipamientos, espacios, usos y necesidades. **EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano** desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares. **EDFI.1.F.4.** Previsión de **riesgos asociados a las actividades** y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). **Materiales y equipamientos**: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. **EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno** próximo durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	

NOTA: *Los contenidos del curso podrán sufrir modificaciones con el fin de adecuarse a las características de los grupos.*

TRIMESTRES	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN BÁSICAS	SESIONES
1ª EVALUACIÓN (24)	• **Valora tu CF**.:	**3**
	• **Calentamos para evitar lesiones**	**1 (Todo el curso)**
	• **Te planificas el entreno para mejorar tu salud y CF** (Exposición y trabajo de planificación de CF)	**13**
	• **Conocemos cómo mejorar nuestra salud y calidad de vida**: nutrición, hábitos relacionados positivos y negativos relacionados con la salud (dopping, tabaco, alcohol, 1º auxilios, hábitos posturales, lesiones…), técnicas de relajación.	**3**
	• **Conocemos otros deportes: los deportes alternativos**: Lacrosse, ultimate, rugby tag, unihockey y unihockey patines. (Futbéisbol, béisbol, colpbol,…)	**4**
2º EVALUACIÓN (20)	• **Conocemos otros deportes: los deportes alternativos**: Lacrosse, ultimate, rugby tag, unihockey y unihockey patines. (Futbéisbol, béisbol, colpbol,…)	**11**
	• **Enseñamos nuestro deporte**	**6**
	• **"Nos rebelamos ante injusticias en el deporte"**: diferencias de género, repercusión en medios de comunicación, buenas prácticas profesionales en el deporte, violencia en el deporte, discriminación por razón de sexo o raza, el deporte adaptado …)	**1**
	• **Nos relajamos: masaje**	**2**
3º EVALUACIÓN (20-21)	• **Got Talent**	**6**
	• **AMN**: Bici de montaña, senderismo, orientación , actividades de agua	**2**
	• **Trabajo sobre las salidas profesionales relacionadas con el deporte**	**1-2**
	• **Jugamos al Voley** partiendo del PINFUVOTE.	**6**
	• **Deportes y juegos tradicionales y alternativos: comba, palas**	**3**
TODO EL CURSO	• **Hidratación e higiene**	**Todas las sesiones**
	• **Actitud: esfuerzo, auto superación, respeto**	**Todas las sesiones**

NOTA: El orden de las situaciones de aprendizaje se pueden ver alteradas y desarrolladas en otro trimestre para evitar coincidir dos profesores con la misma unidad o SA y poder contar con la disposición de todo el material y el espacio. El número de sesiones de cada uno de los temas será orientativo.

TRABAJAMOS ASÍ (PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS)
Se pretende favorecer un aprendizaje constructivista, significativo y funcional. Para ello, debemos partir de los conocimientos previos de los que parte el alumnado, y a partir de esa información, de sus intereses y motivaciones, vamos dando nuevos contenidos que le permitan conectar lo que sabían con lo que aprenden, y así ir cambiando los aprendizajes previos por los nuevos. De esta forma estamos contribuyendo a que el alumno/a aprenda a aprender. Se intentará crear situaciones de aprendizaje motivadoras. Se usará una metodología activa, creativa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado. Para conseguir todo ello, se propone llevar a cabo, siempre que la unidad lo permita, una metodología basada en la realización de proyectos o tareas que le permita al alumnado buscar información, seleccionarla y sintetizarla, exponerla de forma sintética tanto en la parte conceptual como procedimental, con lo que las nuevas tecnologías y las TIC son de vital importancia. De esta forma, el alumnado se implica más en su proceso de aprendizaje, y favorece el desarrollo de la mayoría de las competencias claves. En cuanto a los estilos de enseñanza, se usará la asignación de tareas en los primeros encuentros con el grupo, pues es menos complicada la consecución de objetivos, al ser el profesor el que lleva el peso de la clase. En la enseñanza de los deportes, se usará un estilo participativo como la enseñanza recíproca y los grupos reducidos, ya que de esta forma conseguiremos fomentar el trabajo autónomo y una mayor implicación del alumno. Además, me permite dar un mayor número de conocimiento de los resultados. Siempre que sea posible, se usará los estilos de enseñanza cognitivos, como el de resolución de problemas y el descubrimiento guiado, con lo que se conseguirá una mayor participación del alumno al tener que construir ellos su propio aprendizaje a través de un esfuerzo intelectual que les ayude a resolver un problema planteado. Los estilos de enseñanza creativos serán usados en actividades muy abiertas como la expresión corporal, donde cualquier respuesta dada por el alumnado sea válida. Los estilos socializadores estarán presentes en todas las clases, ya que a través de los agrupamientos, se fomentará la relación entre alumnos y alumnas, de diferentes niveles de condición física, de diferente ideología o diferente raza, contribuyendo al respeto entre iguales y a la integración dentro de la clase.
EVALUAMOS ASÍ
Evaluaremos en base las competencias específicas y sus criterios de evaluación. Se usarán instrumentos de evaluación variados y objetivos, tales como portfolios, lista de control y de observación, rúbricas, exámenes, lista de control (asistencia, agua y aseo), escala de estimación numérica (notas diarias), escala de estimación de respuestas orales (presentación de trabajos o impartir calentamiento o clase), cuestionario de respuestas escritas (ensayo u objetivas), monografías y exposiciones, entre otras
Procedimiento de recuperación:
Al finalizar cada trimestre o al comienzo del siguiente, aquellos que no hayan superado la materia, podrán realizar exámenes de recuperación, presentación de trabajos, ejecución de pruebas prácticas, etc. para así recuperar las competencias específicas y criterios de evaluación no superados En caso de no aprobar en la evaluación ordinaria, se podrán presentar al examen extraordinario pidiéndole al alumno/a que entregue todos aquellos trabajos no superados y/o realice una prueba teórica y/o práctica en función de aquellas partes no superadas para así alcanzar las competencias específicas y criterios de evaluación no superados.
Material necesario para poder seguir la materia:
Para poder participar de la clase práctica, cada año los padres o tutores legales deberán firmar una **Ficha Médica** a comienzo de curso donde se informa a los profesores de EF de las enfermedades o problemas que cada alumno/a tenga (asma, escoliosis, pies planos, etc) que se encuentra subida en la plataforma Moodle. Los **apuntes** serán elaborados por el departamento y se subirán a la plataforma Moodle. Además, se necesita **ropa y calzado** deportivo, **botella de agua** con el nombre del alumno/a que se usará durante la clase y la **bolsa de aseo** para cambiarse y asearse tras la clase de E.F que debe contener toallitas limpiadoras, desodorante o colonia y camiseta limpia.
Otras cosas a tener en cuenta: