

# ***PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA***

## ***Educación Física***

***CURSO 2020/2021***



***Departamento de Educación Física***

***I.E.S. Albalat***

***Navalmoral de la Mata (Cáceres).***

***Profesorado responsable:***

José Ricardo Sánchez Martínez

María Cañadas Alonso

Darío Torrecillas Marcos

**ÍNDICE**

	<b>PÁGINA</b>
<b>1.MARCO LEGISLATIVO</b>	<b>7</b>
<b>2.COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO</b>	<b>8</b>
<b>3.LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>9</b>
<b>3.1. Estrategias metodológicas para trabajar las CC en el aula</b>	<b>12</b>
<b>4.MEDIDAS ACORDADAS POR EL DEPARTAMENTO.COVID_19</b>	<b>13</b>
<b>5.LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES</b>	<b>16</b>
<b>6.CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL</b>	<b>20</b>
<b>7.CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESO</b>	<b>21</b>
<b>8.CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>23</b>
<b>9.CURSO POR CURSO</b>	
<b>PRIMERO DE LA ESO</b>	<b>47</b>
<b>1.1.- COMPETENCIAS CLAVE EN PRIMER CURSO ESO</b>	<b>47</b>
<b>1.2.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y</b>	
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (relacionados con las CC)</b>	<b>48</b>
<b>1.3.- TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>60</b>
<b>1.4.-METODOLOGÍA DIDÁCTICA</b>	<b>61</b>
<b>1.4.1. Materiales y Recursos Didácticos</b>	<b>63</b>
<b>1.5.- EVALUACIÓN</b>	<b>65</b>
<b>1.5.1. Criterios de Evaluación</b>	<b>67</b>
<b>1.5.2. Instrumentos de Evaluación</b>	<b>67</b>
<b>1.5.3. Criterios de corrección y calificación</b>	<b>67</b>
<b>1.5.4. Estándares de aprendizaje básicos, medios y avanzados</b>	
<b>1.5.4.1. Estándares básicos</b>	<b>70</b>
<b>1.5.4.2. Estándares medios</b>	<b>72</b>
<b>1.5.4.3. Estándares avanzados</b>	<b>75</b>
<b>1.5.5. Modelo de Prueba Extraordinaria</b>	<b>76</b>
<b>1.5.6. Medidas y Actividades de Recuperación</b>	<b>77</b>
<b>1.6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
<b>1.6.1. Medidas Ordinarias</b>	<b>79</b>
<b>1.6.2. Medidas Específicas, actividades de</b>	
<b>refuerzo... y medidas extraordinarias de evaluación</b>	<b>80</b>
<b>SEGUNDO DE LA ESO</b>	
<b>2.1.- COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>84</b>
<b>2.2.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y</b>	

<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las CC</b>	<b>83</b>
<b>2.3.- TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>97</b>
<b>2.4.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA</b>	<b>98</b>
2.4.1. Materiales y Recursos Didácticos	101
<b>2.5.- EVALUACIÓN</b>	
2.5.2. Instrumentos de Evaluación	105
2.5.3. Criterios de corrección y calificación	105
2.5.4. Estándares de aprendizaje básicos, medios y avanzados	
2.5.4.1. Estándares básicos	108
2.5.4.2. Estándares medios	110
2.5.4.3. Estándares avanzados	113
2.5.5. Modelo de Prueba Extraordinaria	114
2.5.6. Medidas y Actividades de Recuperación	115
<b>2.6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
2.6.1. Medidas Ordinarias	117
2.6.2. Medidas Específicas, actividades de refuerzo... y medidas extraordinarias de evaluación	118
<b>2.7. PROGRAMA BILINGÜE</b>	<b>119</b>
<b>TERCERO DE LA ESO</b>	
<b>3.1.- COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>121</b>
<b>3.2.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las CC.</b>	<b>122</b>
<b>3.3.- TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>135</b>
<b>3.4. -METODOLOGÍA DIDÁCTICA</b>	<b>136</b>
3.4.1. Materiales y Recursos Didácticos	138
<b>3.5.- EVALUACIÓN</b>	
3.5.1. Criterios de Evaluación	141
3.5.2. Instrumentos de Evaluación.	142
3.5.3. Criterios de corrección y calificación	142
3.5.4. Estándares de aprendizaje básicos, medios y avanzados	
3.5.4.1. Estándares básicos	145
3.5.4.2. Estándares medios	147
3.5.4.3. Estándares avanzados	150
3.5.5. Modelo de Prueba Extraordinaria	151
3.5.6. Medidas y Actividades de Recuperación	152
<b>3.6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
3.6.1. Medidas Ordinaria	154
3.6.2. Medidas Específicas, actividades de refuerzo y medidas extraordinarias de evaluación	152

**CUARTO DE LA ESO**

4.1.- COMPETENCIAS CLAVE	157
4.2.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las CC	158
4.3.- TEMPORALIZACIÓN	171
4.4. -METODOLOGÍA DIDÁCTICA	172
4.4.1. Materiales y Recursos Didácticos	175
4.5.- EVALUACIÓN	
4.5.1. Criterios de Evaluación	179
4.5.2. Instrumentos de Evaluación.1	179
4.5.3. Criterios de corrección y calificación	179
4.5.4. Estándares de aprendizaje básicos, medios y avanzados	
4.5.4.1. Estándares básicos	182
4.5.4.2. Estándares medios	185
4.5.4.3. Estándares avanzados	187
4.5.5. Modelo de Prueba Extraordinaria	188
4.5.6. Medidas y Actividades de Recuperación	188
4.6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
4.6.1. Medidas Ordinarias	191
4.6.2. Medidas Específicas, actividades de refuerzo... y medidas extraordinarias de evaluación	192
4.7.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	193

**BACHILLERATO**

1.- LOS CONTENIDOS EN BACHILLERATO	194
1º BACHILLERATO	
1.- COMPETENCIAS CLAVE EN BACHILLERATO	195
2.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las CC	196
3.- TEMPORALIZACIÓN	206
4. -METODOLOGÍA DIDÁCTICA	206
4.1. Materiales y Recursos Didácticos	208
5.- EVALUACIÓN	
5.1. Criterios de Evaluación	211
5.2. Instrumentos de Evaluación	211
5.3. Criterios de corrección y calificación	211
5.4. Estándares de aprendizaje básicos, medios y avanzados	
5.4.1. Estándares básicos	216
5.4.2. Estándares medios	217
5.4.3. Estándares avanzados	219

5.5. Modelo de Prueba Extraordinaria	220
5.6. Medidas y Actividades de Recuperación	221
<b>6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
6.1. Medidas Ordinarias	223
6.2. Medidas Específicas, actividades de refuerzo... y medidas extraordinarias de evaluación	224
<b>7.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES</b>	225

**SEGUNDO DE BACHILLERATO: Optativa Actividad Física, deporte y ocio activo.**

<b>1.- COMPETENCIAS CLAVE</b>	226
<b>2.-CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las CC</b>	227
<b>3.- TEMPORALIZACIÓN</b>	231
<b>4. -METODOLOGÍA DIDÁCTICA</b>	232
4.1. Materiales y Recursos Didácticos	233
<b>5.- EVALUACIÓN</b>	
5.1. Criterios de Evaluación	236
5.2. Instrumentos de Evaluación	236
5.3. Criterios de corrección y calificación	237
5.4. Estándares de aprendizaje evaluables básicos, medios y avanzados	
5.4.1. Estándares básicos	241
5.4.2. Estándares medios	241
5.4.3. Estándares avanzados	242
5.5. Modelo de Prueba Extraordinaria	243
5.6. Medidas y Actividades de Recuperación	244
<b>6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
6.1. Medidas Ordinarias	247
6.2. Medidas Específicas, actividades de refuerzo... y medidas extraordinarias de evaluación	248
<b>10.- AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE E INDICADORES DE LOGRO DE LA PROGRAMACIÓN</b>	249
<b>11.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN (ALUMNADO)</b>	251
<b>12.- ANEXOS</b>	
1. DERECHOS Y DEBERES DE LOS ALUMNOS/AS	252
2. FICHA DE RECOGIDA DE SESIÓN	254
3. FICHA CLASE ALUMNO/A	255
4. EJEMPLO RÚBRICA	257
5. INFORMACIÓN INICIO DE CURSO PARA ALUMNOS Y PADRES	258
6. FICHA MÉDICA	260
7. PROTOCOLO COVID	262

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias en el alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el **fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo**, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta.

La materia tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y los hábitos relativos al mismo, es sus múltiples manifestaciones, serán el principal eje de actuación.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no sólo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, eficientismo, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal.

La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores.

## 1.- MARCO LEGISLATIVO

El marco legal por el que se rige esta programación es el siguiente:

- **DECRETO 112/2018, de 17 de julio**, por el que se modifica el DECRETO 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **DECRETO 98/2016, de 5 de julio**, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre** que estableció el currículo básico de ESO y 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.

- **Instrucciones de la Dirección General de Política Educativa de 27 de Junio de 2006**, por la que se concretan las normas de carácter general a las que deben adecuarse su organización y funcionamiento los Institutos de Educación Secundaria y los Institutos de Educación Secundaria Obligatoria de Extremadura.
- **Instrucción de 3 de julio de 2013, de la Secretaría General de Educación**, por la que se modifican las Instrucciones de la Dirección General de Política Educativa, de 27 de junio de 2006, que concretan las normas de carácter general a las que deben adecuarse su organización y funcionamiento los institutos de Educación Secundaria.
- **Orden de 3 de junio de 2020**, por la que se regula el derecho del alumnado a una evaluación objetiva y se establece el procedimiento de revisión y reclamación de las calificaciones y de las decisiones de promoción, certificación u obtención del título correspondiente.
- **Para Atención a la Diversidad: Decreto 228/2014, de 14 de octubre**, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Instrucción 2/2015 de la Secretaría General de Educación** por la que se concretan determinados aspectos sobre Atención a la Diversidad según lo establecido en Decreto 228/2014.
- **Para PMAR : Orden de 7 de septiembre de 2016** por la que se regulan los programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento en los centros docentes que imparten la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Extremadura. (DOE lunes 19 septiembre 2016).
- **Para Secciones Bilingües : Orden de 20 de abril de 2017** por la que se regula el programa de Secciones Bilingües en centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Extremadura y se establece el procedimiento para su implantación en las diferentes etapas educativas.

## 2.- COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

Este departamento está compuesto por tres profesores, todos Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

D. José Ricardo Sánchez Martínez con destino definitivo en el centro. Jefe de Departamento, que imparte los siguientes cursos: 2ºESO,1ºPMAR, 4ºESO y 1º Bachillerato.

Dª María Cañadas Alonso en expectativa de destino durante este curso, que da clase a los siguientes cursos: 1ºESO,2ºESO BILINGÜE,3ºESO, 2º PMAR, 1º Bachillerato(docencia compartida).

D. Darío Torrecillas Marcos, interino con media jornada, que imparte clase a los siguientes cursos: 1º ESO, 1º BACHILLERATO Y 2º BACHILLERATO.

Las reuniones del Departamento serán los lunes a 4ª hora. En ellas se tratarán todos los temas que vayan surgiendo y cada 15 días se hará un seguimiento pormenorizado de la programación, realizando los ajustes necesarios.

### 3.- LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Las competencias clave en E.F. de una forma general se trabajan de la siguiente manera:

**COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA: (CCL)** la rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio.

Los descriptores que priorizamos serán:

-  Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
-  Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
-  Adquirir y aplicar la terminología propia y específica de la materia.
-  Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta...
-  Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.
-  En el Programa Bilingüe: mantener conversaciones en la lengua extranjera, producir textos escritos de diversa complejidad, utilizar los conocimientos sobre la segunda lengua para buscar información y leer textos en cualquier situación.

**COMUNICACIÓN MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA: (CMCT)** el seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. Además en la resolución de problemas en situaciones cotidianas, interpretando datos e informaciones, realizando cálculos etc. También la adquisición de hábitos saludables mediante la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural hacen de la EF. un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales respecto a la visión social relativa a la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Interactuar con el medio natural de manera respetuosa.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.
- Transferir conocimientos sobre el cuerpo humano, mecánica básica, uso de herramientas, máquinas o funciones que expliquen directamente o por analogía la complejidad del movimiento humano y sus factores cualitativos y cuantitativos.

**COMPETENCIA DIGITAL: (CD)** en estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad. También nuestra materia favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

Los descriptores que desarrollaremos serán:

- ✓ Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- ✓ Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- ✓ Elaborar información propia derivada de la información obtenida a través de los medios tecnológicos.
- ✓ Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- ✓ Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- ✓ Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.

**APRENDER A APRENDER: (CAA)** el empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades. También favoreceremos la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorecerá el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Gestionar los recursos y motivaciones personales a través del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional etc.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de los propios procesos de aprendizaje.

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS: (CSC)** los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de las habilidades

sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular.

Los descriptores a trabajar serán:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en las distintas situaciones de trabajo y convivencia para la resolución de conflictos.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Evidenciar preocupación por los demás y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR: (SIEE)** las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que encuentren las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de este momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación, organización y evaluación de sus propias actividades físicas o deportivas. Las situaciones deportivas, llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la sunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores a entrenar serán:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo en grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constantes en el trabajo, superando las dificultades.
- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES: (CCE)** la Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las acciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural. También, el alumnado explorará y utilizará su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Para ello en esta materia trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- 📖 Valorar la interculturalidad como una fuente de enriquecimiento personal y cultural.
- 📖 Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- 📖 Apreciar la belleza de las expresiones artísticas en el ámbito cotidiano.

Todas estas competencias deberán alcanzarse con propuestas didácticas a través de tareas individuales, actividades complejas y bajo componentes sociales, como pueden ser trabajos por proyectos, centro de interés, elaboraciones en grupo etc. que integran todo tipo de saberes y que buscan instaurar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable y autonomía en permanente aprendizaje.

### **3.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA TRABAJAR LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EL AULA:**

Todo proceso de enseñanza aprendizaje debe partir de una planificación rigurosa de lo que se pretende conseguir, teniendo muy claros cuáles son los objetivos o metas, qué recursos son necesarios, que métodos didácticos son los más adecuados y cómo se evalúa el aprendizaje y se retroalimenta el proceso. La naturaleza de esta materia, las condiciones socioculturales, la disponibilidad de recursos y las características del alumnado condicionan el proceso de enseñanza y aprendizaje, por lo que será necesario que el método seguido por el profesor se ajuste a estos condicionantes con el fin de propiciar un aprendizaje competencial en el alumnado.

Nuestros métodos deben enfocarse a la realización de tareas y/o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores; asimismo, deben tener 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. En el actual proceso de inclusión de las competencias como elemento esencial del currículo, es preciso señalar que cualquiera de las metodologías seleccionadas por los docentes para favorecer el desarrollo competencial de los alumnos y alumnas debe ajustarse al nivel competencial inicial de éstos. Además es necesario secuenciar la enseñanza de tal modo que se parta de aprendizajes más simples para avanzar gradualmente hacia otros más complejos. Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje del alumnado, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje. Los métodos docentes deberán favorecer la motivación por aprender en los alumnos y alumnas y, a tal fin, los profesores han de ser capaces de generar en ellos la curiosidad y la necesidad por adquirir los conocimientos, las destrezas y actitudes y valores presentes en las competencias. Asimismo, con el propósito de mantener la motivación por aprender es necesario que los profesores procuren todo tipo de ayudas para que los estudiantes comprendan lo que aprenden, sepan para qué lo aprenden y sea capaces de usar lo aprendido en distintos contextos dentro y fuera del aula.

Para potenciar la motivación por el aprendizaje de competencias se

requieren, además metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán los que generen aprendizajes más transferibles y duraderos. Las metodologías activas han de apoyarse en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares. Para un proceso de enseñanza aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje y permiten el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, el estudio de casos o el aprendizaje basado en problemas favorecen la participación activa, la experimentación y un aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias, así como la motivación de los alumnas y alumnos al contribuir decisivamente a la transferibilidad de los aprendizajes.

### 3.2. LA EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS:

Tendremos presente los siguientes puntos:

- a) Tanto en la evaluación continua en los diferentes cursos como en las evaluaciones finales en las diferentes etapas, deberá tenerse en cuenta el grado de dominio de las CC. Elegiremos estrategias e instrumentos para evaluar al alumnado de acuerdo a sus desempeños en la resolución de problemas que simulen contextos reales, movilizándolo sus conocimientos, destrezas, valores y actitudes.
- b) Debemos relacionar los estándares de aprendizajes evaluables con las competencias a las que contribuyen, para lograr evaluar los niveles de desempeño competenciales alcanzados por los alumnos/as.
- c) La evaluación del grado de adquisición de las CC debe estar unida a la de los contenidos, ya que ser competente supone aplicar los conocimientos, destrezas y valores para dar respuesta a las situaciones planteadas, dotar de funcionalidad a los aprendizajes y aplicar lo que se aprende.
- d) Los niveles de adquisición de las CC se podrán medir a través de INDICADORES DE LOGRO reflejados en rúbricas o escalas de evaluación.
- e) Debemos promover la participación del alumnado en la evaluación, para ello emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, la COEVALUACIÓN y la EVALUACIÓN ENTRE IGUALES, siempre respetando los principios de atención a la diversidad.

### 4.- MEDIDAS ADOPTADAS POR EL DEPARTAMENTO CON RESPECTO AL COVID\_19

Desde el departamento hemos hecho una profunda reflexión de cómo influye esta situación en los distintos aspectos de nuestra materia (contenidos,

---

metodología, tipo de tareas etc.). Las conclusiones a las que hemos llegado y que pondremos en práctica durante este curso son:

- Elaborar un protocolo de actuación para las clases. Dicho protocolo lo podemos consultar en el apartado de ANEXOS.
- Realizar una carta de Inicio\_información del curso dónde expondremos a los alumnos y a los padres cómo vamos a actuar ante los distintos escenarios que se pueden dar. Dicha carta está en el apartado de ANEXOS.
- Optar por la plataforma Classroom, además de Rayuela, para trabajar con los alumnos. Toda la información y todas las tareas serán subidas y pedidas a través de esta plataforma, con lo que nos aseguraremos a principio de curso que todos los alumnos se apuntan a la clase y saben cómo usar dichas plataformas. Para ello la primera UD de cada curso será “Somos Digitales” dónde explicaremos y practicaremos todos estos aspectos. Esta UD será desarrollada por los miembros de la CCP para todas las materias.
- Se ha realizado una revisión de todos los bloques de contenidos curso por curso, eliminando y/o adaptando aquellos contenidos que no se pueden impartir por las circunstancias actuales. Este aspecto está desarrollado en el punto de esta programación que hace referencia a los contenidos.
- Las actividades tipo a utilizar serán:
  - o Juegos de orientación espacial, para los ámbitos de conocimiento corporal, lateralidad y espacio tiempo.
  - o Trabajo individual ligado a corrientes que trabajan la relajación: yoga, relajación guiada, mindfulness etc.
  - o Juego dramático con interpretación individual o colectiva adaptada para trabajar el gesto y la expresión.
  - o Coreografías de participación individual, con o sin sincronización de roles, como aeróbic para trabajar el espacio y tiempo y los ritmos y danzas.
  - o Percusión corporal individual, para el conocimiento del propio cuerpo, trabajar la lateralidad, el espacio tiempo y el ritmo y las danzas.
  - o Retos individuales o con el trabajo de un grupo, para desarrollar las Capacidades Físicas Básicas, el equilibrio. La coordinación etc.
  - o Estiramientos activos y movilidad articular, en los apartados de higiene, CFB y el calentamiento.
  - o Trabajo de higiene postural y progresiones individuales del trabajo de equilibrio y control postural.
  - o Trabajo aeróbico sin desplazamiento mediante actividades coreográficas etc. para el desarrollo de las CFB.

- Trabajo de flexibilidad y agilidad individual para el desarrollo de las CFB.
  - Ejercicios individuales de fuerza: autocargas, multisaltos adaptados a la intensidad adecuada etc. para el desarrollo de las CFB.
  - Salidas de velocidad de desplazamiento (fase de aceleración, trabajo del tiempo de reacción...) para el desarrollo de las CFB.
  - Trabajo de velocidad gestual imitando los gestos técnicos de cualquier deporte.
  - Circuitos de habilidades y destrezas.
  - Carreras de relevos adaptadas.
  - Carreras de orientación y/o juegos de pistas (con recorridos circulares par evitar interferir trayectorias entre los participantes).
  - Juegos de cancha dividida, de blanco y diana, de campo y bate, populares de participación alterna o sucesiva (caliche, rayuela...) para el desarrollo de las habilidades y destrezas con objetos.
  - Deportes individuales: atletismo, esgrima etc.
  - Trabajo de técnica individual en los deportes colectivos.
  - Deportes alternativos.
- El agrupamiento más idóneo, a priori, es el individual, ya que permite que los alumnos realicen las actividades de forma independiente al resto, sin que haya interacción y sin que estén subordinadas al resto de los compañeros. Los subgrupos se podrían plantear siempre que se acote el espacio y la participación de los alumnos sea sucesiva y no simultánea y que los componentes de los subgrupos sean los mismos. El masivo no estaría indicado.
  - La distribución espacial de los alumnos sería la GEOMÉTRICA, ya que permite ver al docente. Podemos recurrir a filas, hileras, semicírculos... todo ello supeditado a la distancia requerida.
  - La participación más indicada del alumnado será la sucesiva cuando exista desplazamiento, ya que permite que el alumno perciba perfectamente el espacio, pudiendo mantener mejor la distancia con el resto de los participantes. La alterna podría ser factible refiriéndonos al trabajo en parejas, teniendo presente que el número de participantes no sea excesivo y acotando la zona de desplazamiento de cada uno de ellos.
  - RETROALIMENTACIÓN: emplearemos la vía visual y auditiva para comunicarnos en lugar de la kinestésico táctil que empleábamos anteriormente como fundamental. Haremos hincapié en el feedback descriptivo y prescriptivo.

- En cuanto a la EVALUACIÓN, tendremos tres posibles escenarios: presencial, semi-presencial y en casa, pudiendo tener alumnos en uno o más escenarios. Esto lo desarrollaremos en el apartado correspondiente de esta programación

## 5.- LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.

Estos son contenidos de enseñanza – aprendizaje sin referencia directa o exclusiva a ninguna materia concreta, ni a una edad o etapa educativa en particular, sino que afectan a todas ellas, desarrollándose a lo largo de toda la escolaridad, aludiendo directamente a la educación en valores, y respondiendo a realidades de especial relevancia para la vida de las personas y de la sociedad.

Los elementos transversales serán tratados a lo largo de los dos ciclos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato, a veces de forma puntual, otras, con mayor profundidad como contenido de una o varias unidades didácticas y, otras, asumiendo alguno de los contenidos (igualdad de oportunidades entre ambos sexos) como una guía de actuación a lo largo de toda la etapa en cada una de las sesiones de Educación Física, como lo expresamos a continuación.

### **Educación para la igualdad entre ambos sexos y personas con discapacidad:**

Este elemento transversal figura como un principio general de actuación a lo largo de toda la Enseñanza Secundaria.

Hasta ahora nos hemos referido al curriculum manifiesto, la normativa legal pero también hay un curriculum oculto, que se transmite sin pretenderlo, y que pertenece al mundo de los valores, creencias, actitudes, estereotipos... La Educación Física es, probablemente, una de las disciplinas del curriculum en la que los contenidos, y por lo tanto, los aprendizajes, latentes tienen tanto o más peso que los manifiestos. De hecho, se hace más difícil superar la discriminación sexual tradicional en el ámbito motor que en el intelectual.

El papel del profesor en la corrección de estereotipos es muy importante ya que sus expectativas sobre el alumnado suele reforzar los comportamientos esperados.

Las mujeres han asimilado más elementos educativos del modelo masculino que los hombres del femenino, lo que demuestra que la sociedad sigue valorando más los estereotipos masculinos, aunque estén representados por mujeres. Por tanto, si queremos eliminar las desigualdades en función del sexo, no podemos tratar a todos los alumnos y alumnas por igual, ya que ello tendería a perpetuar las desigualdades.

En el intento de llegar a una verdadera “Coeducación Física”, el departamento adopta los siguientes recursos:

- Valorar la actitud en las sesiones de clase.
- Tratar de forma personalizada a cada alumno.

- No comparar los resultados de rendimiento de los alumnos entre sí, con fines de selección o de clasificación, valorando la progresión personal.
- Utilizar, en la misma proporción, a las chicas aventajadas para las demostraciones.
- Elegir actividades en las que las chicas puedan destacar y sentirse valoradas.
- Integrar tanto los valores llamados “masculinos, como “femeninos”.

En cuanto al apartado de la minusvalía, intentaremos introducir más contenidos de actividades físicas que realicen las personas con minusvalía y dar a conocer los logros alcanzados por estas personas, aprovechando la presencia de deportistas destacados de estas características en la zona, como poníamos de manifiesto en las propuesta de mejora de la memoria final del curso pasado y participar en alguna modalidad deportiva para personas con minusvalía dentro del Programa Proades de la Junta de Extremadura.

#### **Desarrollo sostenible y medio ambiente:**

Es uno de los elementos transversales que se tratan en los dos ciclos, así como bachillerato, ya que está relacionado directamente con el bloque de contenidos de actividades en el medio natural. La educación ambiental se planteará unida a las actividades de marcha, senderismo, orientación... centrandó la importancia de este tema ya desde primero de la ESO con el fin de concienciar al alumnado desde las edades más tempranas a través de unas Jornadas de la Naturaleza organizadas en el entorno de la población, para continuar en el resto de etapas aprovechando el entorno natural que rodea esta población (Gredos...) para tratar el propio bloque de actividades en la naturaleza.

#### **Prevención y resolución pacífica de conflictos:**

Está presente a lo largo de toda la etapa de Enseñanza Secundaria integrada en el desarrollo del bloque de contenidos de juegos y deportes, fomentando la práctica de juegos y deportes cooperativos y favoreciendo la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

También se aportará información a los alumnos y se realizarán tareas al respecto, sobre los efectos individuales y sociales de la violencia en el deporte.

#### **Educación cívica y constitucional:**

Se trata de un tema amplio que se aborda en toda la etapa. Desde diferentes perspectivas se pretende conseguir en los alumnos el desarrollo de conductas basadas en actitudes responsables, en la aceptación y en el respeto hacia las posibilidades motrices de uno mismo y de los demás, en la valoración

del medio ambiente y en la colaboración para la conservación del mismo. Para ello:

- Estimular el diálogo como principal vía para la resolución de conflictos entre personas y grupos.
- Facilitar el encuentro entre personas cuyos intereses no necesariamente sean coincidentes.
- Desarrollar actitudes básicas para la participación comprometida en la convivencia, la libertad, la democracia y la solidaridad.
- Desarrollar hábitos y actitudes de curiosidad, respeto y participación hacia las demás culturas del entorno.

### **Educación para la salud:**

Prácticamente todo el bloque de contenidos de Condición Física, así como muchos de los contenidos del resto de los bloques, hacen referencia a la salud o, al menos, pueden enfocarse desde este punto de vista. Por eso, la Educación Física puede considerarse como una educación para la salud, entendida esta en el sentido biológico, psico-afectivo y social.

No obstante, su mayor sentido de transversalidad se alcanzará en temas tales como el consumo de drogas, tabaquismo, alimentación saludable, etc..

### **Seguridad vial:**

Puntualmente se hará referencia a las normas de seguridad de los deportes y actividades físicas que se desarrollan en las vías públicas de circulación, marcha, ciclismo, senderismo, carrera etc...

### **Educación para el buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación:**

Para hacer un uso correcto de estas se deben utilizar como algo más que un apoyo educativo, deben servir para una innovación en el proceso de enseñanza/aprendizaje y deben conseguir que el aprendizaje del alumno sea significativo y constructivista ya que las TIC facilitan el aprendizaje por descubrimiento y se aprende "haciendo cosas". Principalmente lo relevante debe ser siempre lo educativo, no lo tecnológico.

Por otra parte, desde nuestra materia informaremos y trabajaremos sobre las posibles adicciones y trastornos que implica un uso no adecuado de las Tecnologías. También fomentaremos la navegación de forma segura, el no plagiar o publicar información sin permiso, crear un espíritu crítico sobre las distintas páginas web, no todo vale, y el derecho a la privacidad. Todo ello lo haremos mediante trabajos y proyecciones en clase.

### **Desarrollo del espíritu emprendedor:**

Este elemento implica transformar las ideas en actos. Ello significa adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto. Por

tanto, se propondrán retos, tareas... dónde el alumnado aprenda y ponga en práctica las destrezas y habilidades necesarias para llevarla a término y aprenda las actitudes necesarias.

### **Educación emocional:**

En nuestra materia todos los días se trabaja este aspecto desde el momento en el que se entra en clase, ya sea de forma directa o indirecta. Como ejemplos podemos poner: competiciones deportivas, trabajo en pareja o grupal, superación de retos, colaboración entre compañeros, hacer frente a distintas situaciones, relaciones etc.

### **Promoción y consolidación del hábito lector:**

Para promover la lectura desde nuestra materia propondremos una serie de lecturas obligatorias y/o voluntarias. Como exponíamos en la memoria final del curso pasado uno de nuestros objetivos es mejorar en el fomento la lectura desde este departamento, para ello estableceremos una serie de refuerzos positivos/premios y usaremos el RINCÓN DE LECTURAS SALUDABLES que pretendemos poner en marcha durante este curso con la colaboración de todo el personal docente y no docente del instituto.

### **Comprensión lectora:**

Saber comprender es uno de los grandes objetivos que debe orientar el trabajo en todas las materias. En este sentido, el tratamiento de la comprensión lectora se puede abordar desde las siguientes premisas:

La importancia de la lectura para el estudio. La comprensión lectora debe tener en cuenta la dimensión instrumental de la lectura como vehículo para el estudio. Existe, pues, una relación directa entre el buen nivel lector y la consecución de los objetivos que se plantean en las diferentes áreas curriculares. Por lo tanto, si identificamos las dificultades lectoras de nuestros alumnos y programamos actividades para superarlas, estaremos incidiendo directamente en sus resultados escolares.

La autonomía en el trabajo. El objetivo esencial de cualquier proyecto de lectura es conseguir que los alumnos se conviertan en lectores autónomos, capaces de extraer información de los textos, valorar dicha información e integrar dicha información en su esquema de conocimiento. Para ello, hay que desarrollar las habilidades relacionadas con la velocidad lectora, la comprensión literal, la comprensión inferencial y estructural y las capacidades que permiten la recreación personal del texto y la reelaboración de la información en diferentes soportes.

En resumen debemos incidir en:

- Reconocimiento del tiempo y del lugar.
- Identificación y análisis de los personajes.

- Ordenación de la secuencia temporal.
- Reconocimiento y análisis de la acción.
- Expresión de opiniones personales.
- Identificación del tema y de la idea principal.
- Análisis de la estructura del texto.
- Interpretación de la información visual.
- Organización de la Información aportada.
- Identificación de detalles del texto.

### **Expresión oral y escrita:**

Una buena forma de trabajar este elemento es evaluar cualquier actividad, no solo hemos de tener en cuenta el contenido de lo expresado, sino la forma y el modo de expresión.

Un buen modo de abordar la expresión oral desde las áreas “no lingüísticas” puede ser orientar al alumno sobre la realización de la actividad, incluyendo recomendaciones que contribuyan a mejorar su competencia expresiva.

Otra forma de trabajar este elemento sería mediante la expresión de opiniones.

En cuanto a la expresión escrita, podemos incluir recomendaciones o guías de realización: Orientaciones relacionadas la tipología textual,( ordena la información en párrafos o en un número determinado de párrafos). Recuerda que cada párrafo debe desarrollar una idea o un aspecto concreto de la idea principal, orientaciones relacionadas con la escritura general (cuida la presentación de tu escrito, deja los márgenes adecuados).

## **6.- CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL.**

Son muchos los aspectos a evaluar inicialmente en nuestra materia, y más en este curso, después de la situación vivida el curso pasado: habilidades motrices básicas, expresión corporal, equilibrio, coordinación, capacidades físicas básicas, actividades en la naturaleza, nutrición y salud, cooperación, autonomía, esquema y postura corporal, lateralidad etc con lo que nos deberemos centrar en ciertos aspectos en cada curso y nivel. No obstante en 1º ESO realizaremos una evaluación inicial más exhaustiva, ya que el alumnado es, en su mayoría, de nueva incorporación.

**1ºESO:** realizaremos una serie de tests, circuitos y pruebas dónde observaremos el nivel de autonomía de los alumnos/as, su nivel en cuanto capacidades físicas básicas y habilidades motrices básicas, equilibrio y coordinación y su expresión corporal, aspectos básicos en nuestra materia. Estas pruebas pueden ser: TEST o pruebas FÍSICAS donde midamos el nivel de sus capacidades, PROPUESTA DE DISTINTOS AMBIENTES DE APRENDIZAJE DÓNDE EL ALUMNADO DEMUESTRE SU CAPACIDAD

---

PARA REALIZAR DE FORMA AUTÓNOMA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

**2º,3º,4ºESO Y BACHILLERATO:** al principio de curso realizaremos una sencilla prueba teórico práctica dónde observaremos el nivel de conocimientos teórico-prácticos sobre los contenidos de cursos pasados y realizaremos unos sencillos tests para conocer su nivel físico.

## 7.- LOS CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO

Los contenidos de nuestra materia en la E.S.O. se agrupan en cuatro bloques en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables. Así, nuestra materia se divide en los siguientes bloques de contenidos en esta etapa, que comprende dos niveles: 1º,2º,3º ESO Y 4º ESO:

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD:** pertenecen los contenidos relacionados con el desarrollo de la condición física, la forma física y la eficiencia energética, enfatizando la mejora de las capacidades físicas básicas que proporcionan una mejora en la salud y el bienestar de los alumnos. El acondicionamiento supone un proceso por el cual se pasa de un nivel de condición física normalmente bajo a otro superior que permita al alumnado desarrollar eficazmente otras tareas motrices.

**TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS:** agrupa contenidos que tienen a la eficiencia en el movimiento como base sobre la que construir los aprendizajes. Las tareas motrices específicas son una combinación de habilidades y destrezas básicas, que supone una continuación del trabajo psicomotriz desarrollado en etapas anteriores y, lógicamente, una transferencia positiva entre unas tareas y otras. Gran parte de este bloque estará formado por actividades deportivas. El deporte en el sistema educativo debe centrarse en la mejora y mantenimiento de la salud así como en la integración social de los alumnos. Su uso durante el tiempo libre y de ocio se convertirá en herramienta esencial para el desarrollo de habilidades sociales, así como de actitudes de colaboración, cooperación, integración y respeto. Junto con el deporte, los juegos y juegos pre-deportivos pondrán el aspecto más lúdico del bloque. Son unos medios didácticos valiosísimos, con potente efecto motivador, que aumentan el atractivo e interés de la educación física; los primeros, con la riqueza motriz y cultural que procuran los juegos tradicionales y populares, los segundos, como puerta de acceso, algunas veces adaptada a los intereses, motivaciones y capacidades de los alumnos, a la actividad deportiva más reglada.

**ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL:** que conforman un bloque justificado por la gran cantidad y variedad de actividades físicas y deportivas que se llevan a cabo en la naturaleza y por la necesidad de

conocerlas y de crear una conciencia ecológica que evite la degradación del medio ambiente. Muchas de las actividades que se llevan a cabo en el entorno natural, además de ser eminentemente lúdicas, cumplen una importante función utilitaria, es más, algunas llegan a convertirse en verdaderos recursos para la supervivencia. La observancia de una actitud de seguridad por la propia integridad y de respeto hacia el entorno donde se desarrollan este tipo de actividades provocará en el alumnado una vivencia altamente gratificante.

**ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ:** supone el proceso de desarrollo, activo y dinámico, de las habilidades expresivas y comunicativas a través del cuerpo y el movimiento. Con los contenidos de este bloque los alumnos tomarán conciencia de las posibilidades que tiene su cuerpo además de las ya señaladas de rendimiento físico o habilidad deportiva. Este proceso será una buena oportunidad para superar la timidez mejorando sus capacidades expresivas, comunicativas, relacionales, afectivas, incluso cognitivas, así como el dominio y control gestual y postural. Sentimientos, emociones e ideas tendrán un vehículo idóneo de promoción. De igual manera, el bagaje cultural se verá enriquecido tras el estudio y análisis de las formas de manifestaciones artísticas y expresivas de diferentes pueblos.

**Llegados a este punto, desde el departamento se ha realizado una profunda reflexión sobre CÓMO AFECTA A ESTOS CONTENIDOS LAS NORMAS ESTABLECIDAS COMO CONSECUENCIA DEL COVID-19, así:**

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD:** no existen problemas en el desarrollo de contenidos, ni de evaluación. Sin embargo se hace necesaria una priorización de contenidos y de formas de trabajo, así la higiene se debería verificar a diario, la higiene postural y la fuerza son susceptibles de ser trabajados de forma individual con la dirección del docente, la resistencia cardiovascular, que siempre intentamos trabajar mediante juegos, pasaría a realizarse desde un punto de vista más analítico, la nutrición saludable sería un contenido a destacar, realizando tareas individuales o cooperativas usando distintas aplicaciones móviles, plantearíamos retos motrices motivadores y trabajo en circuito de forma colaborativa donde uno trabaja y el otro observa, actividades más estáticas como Yoga, Pilates pasarían a un primer plano, el aprendizaje basado en juegos de forma virtual sería una buena opción para los días de lluvia, y los juegos adaptados a las nuevas circunstancias.

**TAREAS MOTRICES:** juegos y juegos predeportivos: creemos que es el contenido más dañado. Los deportes colectivos y de invasión se verán muy afectados por la situación actual, aunque se podrían plantear situaciones jugadas modificadas, pero será un contenido que no se impartirá. Otros deportes, como deportes de adversario y de cancha dividida, adaptando normas y sin intercambio de material, se podrán impartir sin ningún problema. Para las habilidades motrices se evitará interaccionar con material entre los alumnos, se realizarán ejercicios individuales manteniendo las distancias y en forma de retos para motivar al alumnado.

**ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ:** se evitarán modalidades como el Acrosport, algunas coreografías grupales, pasando éstas

a ser coreografías con distancia de seguridad, bailes por parejas, pasando todo a ser realizado de forma individual. Se introducirán contenidos de relajación y mindfulness.

**ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL:** en un principio no presenta problemas siempre que se realicen de forma individual, se emplee material de desecho y se evite el contacto con el material empleado.

En la memoria final del curso pasado poníamos de manifiesto la necesidad de un cambio de metodología a la hora de tratar esta parte debido al poco tiempo que el alumnado dedica a su estudio y/o comprensión. Para ello, tomando como punto de partida el plan de mejora del instituto y las propuestas de mejora de la memoria final del curso pasado, vamos a usar las nuevas tecnologías, implementando nuevas formas de trabajo para el estudio de contenidos teórico, teórico-prácticos y sobre todo hacer especial hincapié en la aplicación práctica de estos contenidos. Proponemos, entre otros métodos, el uso de la FLIPPED CLASSROOM, como herramienta efectiva de estudio en casa y de aplicación práctica en nuestras sesiones de trabajo.

**8.- CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA LOS DISTINTOS CURSOS, como punto de partida para la redacción de los distintos indicadores de logro para la elaboración de RÚBRICAS:**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b></p> <p><b>(Bloque 2 criterio1, bloque 3 cr1)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>_Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>_Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>_Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las</p>
1º ESO	2º ESO	3º ESO	
<p>_Realizar con suficiencia distintas habilidades deportivas individuales de forma global y reconociendo sus fases.</p> <p>_Conocer de manera genérica el nombre, posturas y</p>	<p>_Diferenciar habilidades deportivas individuales y sus fases, respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad.</p> <p>_Observar y reconocer las fases de las hab. específicas propuestas en</p>	<p>_Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas.</p> <p>_Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a</p>	

<p>movimientos implicados en distintas habilidades específicas.</p> <p>_ Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas.</p> <p>_ Realizar recorridos en el entorno cercano ayudándose de un mapa, comprendiendo su utilidad y orientándolo correctamente.</p>	<p>ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias.</p> <p>_ Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas distintos al año anterior.</p> <p>_ Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.</p>	<p>criterios tácticos.</p> <p>_ Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan.</p> <p>_ Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física</p>	<p>acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>_ Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
--	--	--	---

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_ Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b></p> <p><b>(Bloque 4 criterio1)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_ Utiliza las técnicas corporales de forma creativa, combinando, espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>_ Crea y pone en práctica una secuencia de</p>
<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	

<p>_ Utilizar movimientos, posiciones y sonidos corporales de forma original y alternativa, empleando especialmente la variable temporal.</p> <p>_ Ejecutar juegos cantados individuales, por parejas o colectivos.</p> <p>_ Reproducir secuencias rítmicas sencillas individuales, en pareja o en grupo.</p> <p>_ Imitar personajes, acciones de máquinas o comportamientos animales.</p>	<p>_ Reproducir corporalmente escenas reconocibles, históricas o cotidianas.</p> <p>_ Producir individualmente o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variable espacial.</p> <p>_ Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones etc.</p> <p>_ Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo.</p> <p>_ Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no.</p>	<p>_ Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad.</p> <p>_ Diseñar y presentar una coreografía colectiva.</p> <p>_ Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles.</p>	<p>movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado</p> <p>_ Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>_ Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
--	--	---	---

<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables</b></p>
---------------------------------------	--

<p><b>_Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</b></p> <p><b>(Bloque 1 criterio1, bq2 cr3, bq3 cr2,bq4 cr2)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>_Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>_Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>_Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>_Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de condición física.</p> <p>_Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a</p>
1º ESO	2º ESO	3º ESO	
<p>_Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas, las cualidades perceptivo-motrices y los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos en su funcionamiento.</p> <p>_Diferenciar el componente aeróbico y anaeróbico en el trabajo.</p> <p>_Realizar comprensivamente tareas de distinta duración, intensidad o complejidad.</p> <p>_Realizar esfuerzos sostenidos regulándolos a través de indicadores directos como la respiración, el sudor, sensaciones orgánicas etc.</p> <p>_Conocer los efectos positivos de la actividad</p>	<p>_Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.</p> <p>_Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos.</p> <p>_Conocer las características de la actividad física saludable y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada.</p> <p>_Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol etc.) y su influencia en</p>	<p>_Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices.</p> <p>_Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control de peso.</p> <p>_Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos implicados.</p> <p>_Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica deportiva.</p> <p>_Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la</p>	

<p>física, la alimentación equilibrada y el descanso para la salud.</p> <p>_Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando su pulso de distintas maneras.</p> <p>_Aplicar la toma de pulso de diferentes formas en distintas situaciones.</p> <p>_Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor/a, que valoren el estado físico condicional y motriz.</p> <p>_Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración.</p>	<p>el rendimiento físico-motor.</p> <p>_Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable.</p> <p>_Comprender el concepto de zona de trabajo saludable y aplicarlo de forma práctica.</p> <p>_Interpretar el pulso en relación a la zona de trabajo saludable.</p> <p>_Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.</p>	<p>frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos.</p> <p>_Diseñar pruebas elementales de valoración motriz orientadas a un deporte que sean objetivas, válidas y fiables.</p> <p>_Ejecutar pruebas de valoración condicional de forma independiente, presentando los resultados en soporte escrito o digital.</p>	<p>las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
---	--	---	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</b></p> <p><b>(Bloque 1criterio2)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>
1º ESO	2º ESO	3º ESO	

<p>_Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica.</p> <p>_Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumno/a.</p> <p>_Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana, especialmente la carga de pesos equilibrada y compartida.</p> <p>_Conocer los efectos de la actividad física</p>	<p>_Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>_Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acorde a la edad y desarrollo del alumnado.</p> <p>_Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación, supinación, pronación, posición lateral de seguridad etc.</p> <p>_Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de</p>	<p>_Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.</p> <p>_Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.</p> <p>_Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación.</p> <p>_Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.</p>	<p>_Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>_Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>_Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
---	---	---	--

espontánea para el desarrollo físico motor.	las capacidades físicas básicas.		
---	----------------------------------	--	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</b></p> <p><b>(Bloque 1 criterio3)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>_Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>_Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
1º ESO	2º ESO	3º ESO	
<p>_Conocer y aprender en la práctica distintos ejercicios físicos válidos para iniciar la actividad física: estiramientos, movimientos articulares, desplazamientos globales, coordinaciones progresivas, juegos motores etc.</p> <p>_Practicar distintos ejercicios válidos para finalizar la actividad física: estiramientos, movimientos articulares, respiratorios,</p>	<p>_Diseñar y presentar ejercicios físicos variados para iniciar y finalizar la actividad física.</p> <p>_Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación.</p> <p>_Aplicar autónomamente las HMB en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y</p>	<p>_Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.</p> <p>_Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de HMB o específicas, según sus posibilidades.</p>	

<p>marchas, juegos sensoriales etc.</p> <p>_Practicar habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad variable en un entorno estable, como juegos individuales, masivos y específicos, circuitos y recorridos.</p> <p>_Identificar el uso de habilidades motrices básicas en los juegos infantiles más habituales.</p>	<p>actividades de oposición, cooperación y cooperación-oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos etc.</p> <p>_Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples etc.</p> <p>_Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar, reposar en condiciones ergonómicas etc.</p>		
--	---	--	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</b></p> <p><b>(Bloque 1 criterio4, bq2 cr4,bq4 cr3)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>_Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>_Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
1º ESO	2º ESO	3º ESO	
<p>_Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc. según los criterios que se establezcan.</p> <p>_Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.</p> <p>_Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</p> <p>_Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades</p>	<p>_Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc siguiendo los criterios establecidos.</p> <p>_Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo.</p> <p>_Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.</p> <p>_Reconocer el</p>	<p>_Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc. siguiendo criterios previamente consensuados.</p> <p>_Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.</p> <p>_Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</p> <p>_Aceptar y asumir</p>	

<p>específicas.</p> <p>_Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</p> <p>_Conocer y aceptar la existencia de compañeros/as que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</p>	<p>propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.</p> <p>_Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.</p>	<p>las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</p>	
---	---	---	--

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>			<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p><b>_Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</b></p> <p><b>(Bloque 1 criterio4, bq2 cr5, bq3 cr3)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>_Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>_Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	
<p>_Participar en actividades fuera del centro conociendo sus condicionantes y respetando sus límites, en especial los relativos a la convivencia y la seguridad personal y colectiva.</p> <p>_Investigar y</p>	<p>_Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, piscinas etc.</p> <p>_Investigar y presentar información del</p>	<p>_Investigar y presentar información sobre lugares e instalaciones autonómicas, públicas o privadas, donde se puede realizar actividad física de manera segura y saludable.</p> <p>_Comparar y valorar la</p>	

<p>presentar información sobre el entorno de su barrio, pueblo, ciudad.. identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura. _ Conocer la historia deportiva y de ocio de su entorno, así como los/as deportistas más relevantes.</p>	<p>entorno donde vive identificando los lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura. _Distinguir y comparar la información deportiva de la prensa generalista y especializada, utilizando diferentes criterios para su análisis: cantidad, género representado, poder económico, número de practicantes, etc.</p>	<p>publicidad impresa o digital, presentando un informe ordenado que atienda a variables como: uso de la imagen del cuerpo, productos anunciados, personas a las que se dirige el anuncio, valores implícitos, asociación con el deporte etc.</p>	
--	---	---	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</b> <b>(Bloque 1 criterio 5, bq2 cr6, bq3 cr4,bq4 cr4)</b> Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>
1º ESO	2º ESO	3º ESO	

<p>_ Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos.</p> <p>_ Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</p> <p>_ Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o en sus partes.</p> <p>_ Conocer las patologías y las secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física.</p> <p>_ Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia etc.</p> <p>_ Conocer el número general</p>	<p>_ Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso.</p> <p>_ Comprender y aceptar las limitaciones propias y ajenas para la realización de ciertas habilidades.</p> <p>_ Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.</p> <p>_ Colaborar en el transporte de materiales voluminosos, pesados o frágiles.</p> <p>_ Conocer y practicar las medidas de prevención y autoprotección en caso de incendio u otras circunstancias peligrosas.</p> <p>_ Conocer y comprender el significado de las siglas P.A.S (proteger, avisar, socorrer).</p> <p>_ Valorar el</p>	<p>_ Valorar y diseñar calentamientos específicos acordes a la actividad física posterior.</p> <p>_ Utilizar ejercicios de visualización, verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas.</p> <p>_ Practicar diferentes tipos de transporte de personas, comprendiendo su importancia y la realización adecuada en situaciones de riesgo o emergencia.</p> <p>_ Simular o aplicar el protocolo R.I.C.E (reposo, hielo, compresión, elevación).</p> <p>_ Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano.</p> <p>_ Conocer y valorar las posibilidades y necesidades del servicio de urgencias 112.</p> <p>_ Adaptar la práctica de la actividad físico-motriz en el medio</p>	<p>_ Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>_ Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado en aquellas que se realizan en entornos no estables.</p>
---	---	---	---

<p>de urgencias 112.</p> <p>_Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades, especialmente las realizadas en el medio natural.</p> <p>_Identificar de forma elemental las características de los lugares no escolares donde se desarrollan actividades físicas.</p>	<p>número de emergencias 112 y los servicios que presta.</p> <p>_Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia etc.</p> <p>_Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.</p>	<p>natural previa valoración de las condiciones personales.</p> <p>_Practicar actividades deportivas en el medio natural con el material y recursos adecuados.</p> <p>_Proteger la salud en el medio natural específicamente con hidratación, alimentación y cuidado de la piel expuesta.</p> <p>_Reconocer y prevenir crisis alérgicas en la realización de actividades en el medio natural.</p>	
--	---	---	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b></p> <p><b>(Bloque 1 criterio6, bq2 cr7,bq3 cr5,bq4 cr5)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno/a es capaz de:</p>			<p>_Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, video, sonido etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y</p>
1º ESO	2º ESO	3º ESO	

<p>_Buscar y seleccionar información, presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico (corrección de ortografía y gramatical, uso de mayúsculas y minúsculas, sangría inicial etc.) en soporte digital o impreso.</p> <p>_Diseñar una presentación impresa utilizando imágenes obtenidas de internet.</p> <p>_Seleccionar imágenes de personas en reposo o en movimiento presentando las más relevantes en función del contenido de aprendizaje en soporte digital.</p> <p>_Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados.</p> <p>_Representar de manera gráfica datos comparados.</p> <p>_Seleccionar información textual, gráfica o plástica de</p>	<p>_Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente.</p> <p>_Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobreimpresión, de sonido o ambos.</p> <p>_Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en función del contenido de aprendizaje.</p> <p>_Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos.</p> <p>_Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla</p>	<p>_Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital..</p> <p>_Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobre impresos, sonidos músicas etc.</p> <p>_Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.</p> <p>_Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertenencia en relación al contenido de aprendizaje.</p>	<p>selección de información relevante.</p> <p>_Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
---	--	--	--

<p>cualquier procedencia, relativa a actividades físicas y presentarlas públicamente mediante recursos digitales.</p>	<p>públicamente mediante recursos digitales.</p>		
---	--	--	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas con eficacia y precisión.</b> (bloque 2 criterio 1, bq3 cr1)</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta su propias características.</p>
<b>4º ESO</b>	
<p>_Realizar con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</p> <p>_Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros/as y de contrincantes en la elección de los elementos técnicos.</p> <p>_Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.</p> <p>_Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.</p> <p>_Comprender la importancia de una práctica segura, reflexionando sobre las variables que pueden hacer peligrar dicha seguridad.</p> <p>_Conocer los juegos y deportes tradicionales de la zona, valorando sus características técnicas y de ejecución.</p>	<p>_Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>_Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables

<p><b>_Componer y presentar montajes individuales o colectivos adaptados, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</b></p> <p><b>(bloque 4 criterio 1)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más adecuadas para el objetivo previsto.</p>
<b>4º ESO</b>	
<p>_Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artístico-expresivo.</p> <p>_Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo.</p> <p>_Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.</p> <p>_Valorar desde la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.</p> <p>_Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.</p> <p>_Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.</p> <p>_Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismos.</p>	<p>_Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>_Colabora en el diseño y la realización de los montajes artísticoexpresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p><b>_Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</b></p> <p><b>(bloque 1 criterio 1, bq2 cr3, bq3 cr2,bq4 cr2)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud</p>
<b>4º ESO</b>	

<p>_Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.</p> <p>_Reflexionar sobre la relación entre actividad física y salud.</p> <p>_Conocer y vivenciar las características de una actividad física con enfoque saludable, planteando estrategias para incorporarla a su rutina diaria.</p> <p>_Identificar desde la práctica formas posturales correctas en actividades comunes tratando de adaptarlas a nuestro desarrollo personal.</p> <p>_Asociar la relación entre tonificación y flexibilidad en la actitud postural, practicando ejercicios de compensación por las actitudes posturales más frecuentes.</p> <p>_Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y drogas.</p> <p>_Debatir sobre los hábitos negativos y su componente e influencia social.</p> <p>_Reflexionar sobre los hábitos negativos y sus efectos en la condición física y salud.</p> <p>_Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.</p> <p>_Analizar los momentos mínimos de alimentación y la necesidad de incorporarlos en su día a día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda, cena)</p> <p>_Reconocer y cuantificar, desde un análisis personal y las recomendaciones establecidas, los alimentos básicos en relación con la salud y sus necesidades de ingesta, promoviendo actitudes de aplicación personal.</p> <p>_Relacionar el incremento de ingesta de alimentos con la realización de actividad física.</p> <p>_Presentar propuestas alimentarias para antes y después de la actividad física.</p> <p>_Valorar la importancia de la hidratación e incorporarla a la rutina diaria.</p> <p>_Analizar críticamente diferentes bebidas en nuestra dieta relacionándolas con la salud.</p> <p>_Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.</p>	<p>individual y colectiva.</p> <p>_Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>_Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>_Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
--	---

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p><b>_Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</b></p> <p><b>(bloque 1 criterio 2)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>_Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>_Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las CFB, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>_Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y las relaciona con la salud.</p>
<b>4º ESO</b>	
<p>_Identificar las capacidades físicas básicas en diferentes actividades físicas, valorando el grado de implicación de cada una de ellas.</p> <p>_Diferenciar los diferentes tipos de CFB más relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.</p> <p>_Reflexionar sobre la importancia de las CFB y su implicación en una actividad física saludable desde el análisis de los aparatos y sistemas del cuerpo humano y su adaptación.</p> <p>_Conocer el funcionamiento de las principales estructuras del aparato locomotor y su implicación en la actividad motriz.</p> <p>_Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.</p> <p>_Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas, aplicándolas a sus programas personales..</p> <p>_Distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entreno: intensidad y volumen.</p> <p>_Utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc.</p> <p>_Llevar a cabo, de manera autónoma, test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar los procesos de mejora personal.</p> <p>_Investigar sobre las diferentes posibilidades de actividad física que nos ofrece el entorno: instalaciones, clubes, etc.</p> <p>_Participar en diferentes actividades y competiciones</p>	

deportivas, aprovechando el entorno desde un prisma saludable con independencia del resultado.	
--	--

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p><b>_Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</b></p> <p><b>(bloque 1 criterio 3</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>
<b>4º ESO</b>	
<p>_Comprender la importancia de un calentamiento y de la vuelta a la calma y su vinculación con la salud.</p> <p>_Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como: la actividad principal, meteorología, edad etc.</p> <p>_Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma.</p> <p>_Realizar con autonomía actividades variadas de relajación, respiración o gimnasias suaves en el aula como parte de la actividad fundamental de la sesión o vuelta a la calma.</p> <p>_Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación.</p> <p>_Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos/as apliquen actividades de activación y recuperación.</p>	<p>_Selecciona los ejercicios y tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>_Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.</b></p> <p><b>(bloque 2 criterio 4. Bq3 cr3)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>_Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>
<b>4º ESO</b>	
<p>_Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema de liga, copa, mixto etc.).</p> <p>_Comprender las diferentes variables que deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material etc.</p> <p>_Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, repartiendo y asumiendo roles y funciones.</p> <p>_Valorar las opiniones de las demás personas asumiéndolas como propias en un contexto de trabajo en equipo.</p> <p>_Presentar y aplicar en el contexto escolar, propuestas creativas y útiles para el uso y mantenimiento de los materiales propios de la E.F.</p>	<p>_Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma..</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</b></p> <p><b>(bloque 2 criterio 5)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>
<b>4º ESO</b>	

<p>_Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia motriz de los compañeros/as mostrado en el aula.</p> <p>_Entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva en el centro, localidad, entre centros etc.</p> <p>_Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace del deporte (jerarquías, sexismo etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas.</p> <p>_Debatar y analizar críticamente diferentes comportamientos antideportivos en espectadores/as, y en participantes.</p> <p>_Debatar y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de la propia clase de E.F.</p> <p>_Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.</p> <p>_Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja etc.).</p>	<p>_Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada uno tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>_Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
--	---

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</b></p> <p><b>(bloque 3 criterio 4)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>_Relaciona las</p>
<p><b>4º ESO</b></p>	

<p>_Vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud.</p> <p>_Explorar las posibilidades que el medio natural próximo aporta a la actividad física y a un modo de vida saludable.</p> <p>_Analizar los efectos que una práctica inadecuada puede causar en el entorno próximo..</p> <p>_Realizar actividades en el entorno cercano analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, protección y conservación del medio .</p>	<p>actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>_Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
---	---

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</b></p> <p><b>(bloque 1 criterio 4, bq2 cr6, bq3 cr5, bq4 cr3)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>_Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>_Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
4º ESO	
<p>_Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e indumentaria), y promover un uso adecuado.</p> <p>_Verificar las condiciones, previas a la práctica y durante la misma, que pueden alterar la seguridad.</p> <p>_Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común.</p> <p>_Identificar las lesiones más frecuentes durante la práctica de actividades físico-deportivas como factor inherente a la misma.</p> <p>_Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.</p> <p>_Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente.</p>	

<p>_ Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas etc.</p> <p>_ Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia.</p> <p>_ Adquirir conocimientos, recursos y estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.</p>	
---	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_ Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas</b></p> <p><b>(bloque 3 criterio 6, bq4 cr4)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_ Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>
4º ESO	
<p>_ Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos.</p> <p>_ Utilizar la expresión oral como medio para transmitir las ideas, conocimientos, etc. entendiendo la importancia que tiene para su desarrollo personal..</p> <p>_ Debatir sobre diferentes opciones del tema tratado y valorar positivamente otras aportadas por sus compañeros/as..</p> <p>_ Reforzar y adoptar como suyos otros argumentos.</p>	<p>_ Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros/as en los trabajos en grupo.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>_ Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</b></p> <p><b>(bloque 1 criterio 5, bq2 cr8, bq3 cr7, bq4 cr5)</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<p>_ Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>

<b>4º ESO</b>	
<p>_Conocer desde la búsqueda activa diversas fuentes donde poder encontrar información relevante sobre temáticas vinculadas con la actividad física y la corporalidad..</p> <p>_Reflexionar autónomamente sobre las cualificaciones y salidas profesionales vinculadas a la E.F. y deportiva accesibles para el alumnado en este nivel.</p> <p>_Seleccionar y valorar informaciones desde un análisis crítico fomentando la lectura y comprensión lectora.</p> <p>_Entender las Tecnologías de la Información y la Comunicación como un importantísima fuente de información, analizando sus malos uso..</p> <p>_Utilizar, desarrollando todas sus posibilidades didácticas, recursos tecnológicos al alcance del alumnado (dispositivos móviles, ordenadores etc.).</p> <p>_Conocer diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y al cuerpo..</p> <p>_Utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.</p>	<p>_Utiliza Tecnologías de la Información y Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>_Comunica y comparte información e ideas en los soportes y entornos apropiados.</p>

### 9.- CURSO A CURSO:

Como punto de partida queremos citar aquellos aspectos que vamos a tener muy presentes durante este año lectivo recogidos en el Plan de Mejora y en la memoria final de curso.

- Promoveremos la inclusión y la visualización de actividades físicas realizadas por personas con algún tipo de minusvalía.
- Formaremos la capacidad crítica de nuestro alumnado para hacer ciudadanos, a través de las distintas tareas planteadas a lo largo del curso.
- Incluiremos en nuestras unidades didácticas el empleo de metodología innovadora, sobre todos aquellas que hagan a nuestro alumno partícipe de su aprendizaje en todos los aspectos.
- Fomentaremos la evaluación compartida empleando, según nivel y cursos, la AUTOEVALUACIÓN, LA COEVALUACIÓN y LA EVALUACIÓN ENTRE IGUALES. Para ello crearemos distintas rúbricas.

- Realizaremos una **EVALUACIÓN GENERAL** mediante el empleo de rúbricas (ver anexo) de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y de todo los implicados en el mismo: profesor, alumno, metodología, técnicas de enseñanza etc.
- Pondremos en un lugar preferente el trabajo de todos aquellos aspectos que tengan que ver con la **SALUD** y con el desarrollo de las **EMOCIONES** de nuestros alumnos, haciendo especial hincapié en la aceptación de uno mismo.
- Utilizaremos el juego como elemento de aprendizaje y disfrute.
- Participaremos en los proyectos del centro de **SALUD** e **INTELIGENCIA EMOCIONAL** (si se pusiera en marcha) y de **DOCENCIA COMPARTIDA**.

## 1º CURSO E.S.O

### 1.1 LAS COMPETENCIAS CLAVE EN PRIMER CURSO DE LA E.S.O.

Las competencias clave en 1º E.S.O. se trabajan principalmente de la siguiente manera:

**COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** analizar y reflexionar sobre distintos aspectos de la actividad física y el deporte, a través de la lectura de artículos del tema.

**COMUNICACIÓN MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA:** medir el desarrollo de las capacidades físicas básicas, valorando la condición física individual y estableciendo objetivos de mejora.

**COMPETENCIA DIGITAL:** utilizar los datos obtenidos mediante distintos medios, tratarlos mediante soporte informático y valorarlos.

**APRENDER A APRENDER:** desarrollar aspectos técnicos básicos de un deporte individual o colectivo.

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:** aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes en el deporte individual o colectivo propuesto. Suscitar una reflexión en cuanto a los hábitos de vida. Adquirir un bienestar físico y mental a través de técnicas de relajación. Reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas y en la vida cotidiana.

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:** recopilar, comprender, organizar y utilizar aspectos teórico-prácticos como recurso para la planificación del propio ejercicio físico: calentamientos generales de forma autónoma. Tener una actitud positiva y de auto superación en el desarrollo de las capacidades coordinativas y habilidades específicas.

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:** desarrollar una capacidad creativa y trabajar en equipo para poner en práctica diversas técnicas expresivas. Interrelacionarse con el entorno, respetándolo y conservando el mismo.

Desenvolverse respetuosamente y con seguridad en el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

## 1.2. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las competencias clave (EAB fondo gris/negrita)

Los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables divididos por bloques para 1º ESO serán:

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<b>BLOQUE 1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD</b>		
<p>-Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. Trabajo armónico de las mismas teniendo en cuenta las fases sensibles de su desarrollo.</p> <p>-El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a duración, intensidad y progresión.</p> <p>-Toma de la frecuencia cardíaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma.</p> <p>-Los test de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.</p> <p>-Disposición favorable hacia la sesión de actividad física, entendiendo que debe ser ordenada, distinguiendo las partes de su estructura y analizando las</p>	<p>1.- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud</p> <p>2.- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>3.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de la actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>4.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y</p>	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo, controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición</p>

<p>características de las actividades desarrolladas en las mismas.</p> <p>-Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y al final de la sesión de actividad física o deportiva.</p> <p>-Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p> <p>-Reconocimiento de la relación existente entre una dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico de forma habitual, con el mantenimiento de una buena salud; así como de la necesidad de incorporar estos hábitos a la vida diaria.</p>	<p>de utilización responsable del entorno.</p> <p>5.- Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>6.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>1.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. <b>CMCT,CAA</b></p> <p><b>2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. CMCT,CAA</b></p> <p>2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
---	---	--

		<p><b>CMCT,CAA,CSC</b> 3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC</b> 4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC</b> <b>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</b></p> <p><b>CMCT,CAA,CSC</b> 4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC,CCL</b> <b>5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CCL,CSC,CMCT</b></p> <p>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CCL,CSC</b></p> <p>5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial</p>
--	--	---

		<p>cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. <b>CAA,CSC</b></p> <p><b>6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CCL,CD,CAA</b></p> <p>6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. <b>CCL,CD,CAA</b></p>
--	--	---

BLOQUE 2.TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS		
<p>-Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.</p> <p>-Desarrollo de las cualidades físicas resultantes, coordinación, agilidad y equilibrio, en la práctica de los deportes individuales.</p> <p>-Realización de tareas que incidan en el conocimiento de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de los deportes colectivos.</p> <p>-Aprendizaje de las</p>	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>3.- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>4.- Reconocer las</p>	<p><b>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. <b>CAA,SIEE</b></p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p>

<p>reglas y normas de los deportes practicados. Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego.</p> <p>-Participación activa en las actividades deportivas-recreativas planteadas: los deportes alternativos.</p> <p>Valoración de los efectos positivos que tienen para la salud y la calidad de vida.</p>	<p>posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>5.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>6.- Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>7.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de</p>	<p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE,CCL</b></p> <p>3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p><b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p><b>CMCT,CAA</b></p> <p><b>3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</b></p> <p><b>CMCT,CAA</b></p> <p><b>3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. CMCT,CAA</b></p> <p>3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p><b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos</p>
---	--	--

	los mismos.	<p>negativos para la salud. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p><b>4.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.CAA,CSC.</b></p> <p>4.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. <b>CAA,CSC.</b></p> <p>4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. <b>CAA,CSC.</b></p> <p>5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. <b>CMCT,CAA,CSC.</b></p> <p>5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. <b>CMCT,CAA,CSC.</b></p> <p><b>5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. CMCT,CAA,CSC.</b></p> <p>6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CCL,CSC.</b></p> <p>6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CCL,CSC.</b></p> <p>6.3. Adopta las medidas</p>
--	-------------	---

		<p>preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable.  <b>CCL,CSC.</b>                  7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. <b>CCL,CD,CAA</b>                  7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.  <b>CCL,CD,CAA</b></p>
<p><b>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL</b></p>		
<p>-Adquisición de los conocimientos básicos sobre las actividades físico-deportivas en el entorno natural.                  -Elaboración de planos del espacio próximo: identificación de elementos y orientación del mismo. Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas.                  -Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y</p>	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.                  2.- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.                  3.- Reconocer las</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE.</b>                  1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. <b>CAA,SIEE.</b>                  1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. <b>CCL,CAA,CMCT.</b>                  1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.  <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE.</b>                  1.5. Explica y pone en</p>

<p>señales de rastreo.                  -Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades.                  -Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza.                  -Valoración y toma de conciencia de las posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas y para la mejora de nuestra condición física.                  -Apreciación de la riqueza del medio natural durante la práctica de actividades físicas realizadas en él, adoptando comportamientos adecuados para su conservación y mejora.</p>	<p>posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.                  4.- Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.                  5.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.  <b>CCL,CD,CAA.</b></p>	<p>práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.  <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE.</b>                  2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  <b>CMCT,CAA</b>                  2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  <b>CMCT,CAA</b>                  2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.  <b>CMCT,CAA</b>                  2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b>                  2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  <b>CMCT,CAA</b>                  2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.  <b>CMCT,CAA</b></p>
---	---	---

		<p><b>3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT,CAA,CSC.</b></p> <p><b>3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT,CAA,CSC.</b></p> <p>3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. <b>CMCT,CAA,CSC.</b></p> <p>4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CCL,CSC</b></p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CCL,CSC</b></p> <p><b>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. CCL,CSC</b></p> <p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información</p>
--	--	--

		<p>relevante. <b>CCL,CD,CAA.</b>                      5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.  <b>CCL,CD,CAA.</b></p>
--	--	--

BLOQUE 4. ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ		
<p>-Planos y Ejes en el movimiento corporal. El significado de los parámetros espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Movimientos comunicativos.                      -Utilización de la expresión gestual(sensaciones, posturas, estados de ánimo,...) en la comunicación y transmisión de ideas.- Manejo y control corporal. El contraste tensión-relajación.                      -Asociación de estados de ánimo a distintos niveles de tensión corporal. Trabajo en aplicación.                      -La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo.                      -El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas.                      -Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual.                      -Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, desarrollando actitudes</p>	<p>1.- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.                      2.- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.                      3.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.                      4.- Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y</p>	<p><b>1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. CCL,CAA,CSC,SIEE,CEC</b>  <b>1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. CCL,CAA,CSC,SIEE,CEC</b>                      1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.  <b>CCL,CAA,CSC,SIEE.</b>                      1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.  <b>CCL,CAA,CSC,SIEE.</b>                      2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  <b>CMCT,CAA</b>                      2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  <b>CMCT,CAA</b></p>

<p>abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás.</p> <p>-Manifestaciones y ejemplificaciones de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana.</p>	<p>adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>5.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. <b>CAA,CSC.</b></p> <p>3.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. <b>CAA,CSC.</b></p> <p>3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. <b>CAA,CSC.</b></p>
---	--	--

		<p>4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CCL,CSC.</b></p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CCL,CSC.</b></p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. <b>CCL,CSC.</b></p> <p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. <b>CCL,CD,CAA.</b></p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. <b>CCL,CD,CAA.</b></p>
--	--	--

**1.3. TEMPORALIZACIÓN:**

Para el presente curso académico pretendemos desde el departamento desarrollar los siguientes contenidos, distribuidos por trimestres en el siguiente cuadro, siempre de una manera flexible y teniendo en cuenta que el total de sesiones a lo largo del curso pueden verse afectadas por cuantas cuestiones ajenas a nosotros puedan surgir, como actividades extraescolares, días de fiesta, necesidades de los alumnos etc. y que la distribución temporal puede sufrir cambios por necesidades del Departamento, como situación de la Pandemia Covid\_19, coincidencias de horarios etc.

1 <sup>er</sup> Trimestre	<b>UD-1 LA EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>UD-2 ARRANCANDO MOTORES: Juegos de presentación, Condición Física, TESTS. C.F.B.Relación Salud, Hábitos Posturales</b> <b>UD-3 CALENTANDO MOTORES: Calent: concepto. * FC: def, toma.</b> <b>*Normas básicas de hig y salud en act f.</b>
2 <sup>o</sup> Trimestre	<b>UD-4 CONSTRUIAMOS NUESTRO MATERIAL Y JUGAMOS CON ÉL:juegos populares y recreativos.</b> <b>UD-5: SOMOS LO QUE COMEMOS:Salud y Act F.:def, tu cuerpo, alimentación, descanso.</b> <b>UD-6 JUGAMOS Y NOS DIVERTIMOS: J y PreDxt.: clasificación. Hab. Dxtivas: def, caract. Olimpiadas I (Atl-carreras, badm...)</b>
3 <sup>er</sup> Trimestre	<b>UD-7 JUGAMOS CON EL MEDIO AMBIENTE: Iniciación a AMN: definición, posibilidades, normas.</b> <b>UD-8 NOS EXPRESAMOS: Expresión Corporal: aspectos básicos.</b> <b>UD-6 JUGAMOS Y NOS DIVERTIMOS: DXT: Olimpiadas I. Juegos y deportes alternativos de cancha dividida.</b>

**1.4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA:**

La intervención educativa va a estar orientada por el modelo constructivista de la enseñanza y aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes aunque en algunos casos, y debido a las características de la materia a dar, se base en un modelo de mando directo.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta el significado que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee.

Además habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno, tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y motivaciones..., con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

### ESTILOS DE ENSEÑANZA:

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma unidad didáctica, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de instrucción directa es aconsejable pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos.

Existen otras actividades y situaciones en las que utilizaremos una enseñanza mediante la búsqueda o la plantearemos en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos.

Uno de los **ESTILOS DE ENSEÑANZA** que utilizaremos con mayor frecuencia será la asignación de tareas, ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno – o grupo de alumno – realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero no sólo ayuda al que está ejecutando la acción., sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a analizar la ejecución del compañero y a detectar los errores que comete.

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD
Tradicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asignación de tareas.</li> <li>■ Mando directo</li> </ul>	Algunos aspectos del acondicionamiento físico y de la realización de los tests de aptitud física
Fomentan la individualización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Trabajo por grupos.</li> <li>■ Programas individuales</li> <li>■ Enseñanza modular</li> </ul>	En muy diversas actividades de tipo práctico y teórico-práctico. Juegos y deportes. También en programas de acondicionamiento físico.
Participativos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enseñanza recíproca.</li> <li>■ Pequeños grupos.</li> </ul>	En actividades técnicas en ayuda de otros compañeros. Juegos y deportes.

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Microenseñanza.</li> </ul>	
Propician la socialización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Análisis de temas</li> </ul>	Trabajo en grupo. Discusión y puesta en común.
Cognitivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Descubrimiento guiado.</li> <li>■ Resolución de problemas.</li> </ul>	Actividades teórica-práctica. Condición Física, Habilidades Motrices, deportes, actividades en la naturaleza etc.

En cuanto a las **TÉCNICAS DE ENSEÑANZA** empleadas por el profesor para transmitir a su alumnado lo que quiere enseñar, en nuestra materia empleamos la REPRODUCCIÓN DE MODELOS Y LOS MÉTODOS DE DESCUBRIMIENTO.

Las **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA** a emplear en nuestra materia serán:

ESTRATEGIA GLOBAL	
Con modificación de la situación real	Modificamos las condiciones de ejecución del ejercicio.
Con polarización de la atención	El ejercicio se realiza completo, pero centramos nuestra atención en un aspecto concreto.
Pura	Ejecutamos el ejercicio en su totalidad.

ESTRATEGIA ANALÍTICA	
Pura	Dividimos el ejercicio en partes, practicamos cada una de las partes en el orden en el que el profesor considere y hacemos una síntesis final.
Secuencial	Dividimos la tarea en partes, practicando cada una de las partes por separado en orden secuencia, para finalizar con su ejecución completa.
Progresiva	Dividimos la tarea en partes, comenzando a practicar por una de ellas y a medida que las vamos dominando se van incorporando otras partes.

La metodología en general estará diseñada de tal forma que el alumno:

- Reflexione más sobre el por qué y el para qué de las actividades que realiza.
- Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
- Tenga un mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y del progreso desarrollado por el alumno. Haciendo que valore sus propios

progresos y los del grupo. Adoptándolos como propios y como forma de trabajo.

- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos aspectos de su vida.
- Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el que consiga hábitos de higiene y salud a la vez que se debe realizar con criterios de seguridad.

Para que el alumno pueda llegar a tener estas peculiaridades la programación deberá tener las siguientes características:

**Flexibilidad:** Nos ajustaremos a los niveles personalizados, huyendo de los modelos y alumnos estándar. No se separarán los alumnos por niveles de capacidades o sexo. En el plano de condición física la exigencia será la que esté al alcance del alumno y siempre dentro de la exigencia personalizada.

**Activa:** El alumno será el auténtico protagonista y las clases estarán dirigidas a que pueda responsabilizarse de su propia tarea y se lleguen a cumplir los siguientes objetivos.

**Asignación de tareas** en la propia clase. Asignación de tareas para que la práctica de ejercicio físico se prolongue más allá del Centro Escolar.

**Aprenda a ser autónomo** en la programación y dirección de su propia actividad.

#### 1.4.1. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

El departamento de Educación física cuenta con:

- Sala escolar con espalderas y espejos.
- Dos pistas al aire libre:
  - Una vallada y con superficie de goma. En ella hay dos porterías de fútbol, dos canastas de baloncesto y un campo de volley. RESALTAR EL MAL ESTADO DE LA MISMA, SIENDO MUY NECESARIO SU CAMBIO. SE HA PEDIDO A LA AUTORIDAD COMPETENTE.
  - Otra sin vallar y de superficie dura en la que aparecen los mismos elementos que en la anterior.

Material existente:

- Quitamiedos.
- Colchoneta
- Minitramp
- Bancos suecos
- Trampolín
- Plintons
- Altímetros
  - Sogas.
  - Cuerdas.
- Aros.
- Balones de gimnasia.
- Balones de fútbol-sala.
- Balones de Balonmano.
- Balones de Vóley.

- Balones de Baloncesto.
- Picas.
- Brújulas
- Compresor para inflar los balones.
- Cronómetro.
- Sticks y sus correspondientes
- Pelotas
- Frebees o discos volador
- Conos señalizadores
- Palas y volantes
- Indíacas
- Equipo de música.
- Libros de Texto de la materia.
- Testigos de atletismo
- Vallas de aprendizaje de atletismo
- Pelotas de tenis
- Elásticos
- Mesa de ping-pon

Como Criterios para la evaluación del uso de los Recursos y materiales didácticos se tendrán en cuenta para la adquisición y uso de los mismos:

- Que mediante su uso y manipulación permitan llegar a la adquisición de objetivos.
- Que eviten la discriminación de sexos.
- Que fomenten la participación de los alumnos.
- Que permitan motivar a los alumnos.
- Que posibiliten diversos usos para un mismo material.
- Que faciliten la comprensión de los contenidos teórico- prácticos
- Que propicien el adecuado desarrollo integral del alumno
- Que puedan ser usados por todos los alumnos independientemente de su capacidad física.
- Que reúnan el condicionante calidad precio huyendo de las marcas más caras contribuyendo a evitar el consumismo por marcas.
- Que puedan ser usados en cualquier época del año independientemente de la climatología.

Para este curso, como en los últimos años, y dadas las circunstancias actuales, el Departamento ha decidido pedir la colaboración de los alumnos/as en la compra o elaboración de material para su uso en las clases y así aumentar el repertorio de ejercicios a realizar. También hemos observado la poca implicación que existe por parte del alumnado a la hora de cuidar y respetar el material. Ello lleva a que todos los cursos tengamos que reponer un número importante de materiales, en lugar de gastar nuestros recursos en otros nuevos que redundarían en una mejor, distinta e innovadora enseñanza, con lo que la calidad de la misma se puede ver afectada. Además desde el Departamento nos parece muy importante, y parte de nuestra labor, el inculcar a nuestro alumnado valores de respeto, cuidado, buen uso, responsabilidad etc. para el desarrollo de su competencia social y ciudadana.

No obstante, el material pedido será lo menos gravoso posible y siempre teniendo muy presente las posibilidades económicas de todos nuestros alumnos. La no compra supondrá que el alumno no pueda participar en esa parte de la asignatura, con la consiguiente calificación de suspenso.

## **1.5. EVALUACIÓN.**

La evaluación sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje será continua y nos permitirá valorar el aprovechamiento educativo de los alumnos, y descubrir aptitudes e intereses de los alumnos. Para ello, utilizaremos los tres tipos de evaluación para cada una de las unidades didácticas:

EVALUACIÓN CONTÍNUA			
FASES	INICIAL	FORMATIVA	SUMATIVA
OBJETIVO	Pronóstico	Diagnóstico	Balance
FUNCIONES	Determinar: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presencia o ausencia de las habilidades previamente requeridas,</li> <li>■ El nivel previo de los alumnos</li> <li>■ Causas de dificultades en el aprendizaje</li> </ul>	Seguimiento del proceso de e-a para: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Informar al alumno y al profesor del proceso de aprendizaje.</li> <li>■ Determinar si se van consiguiendo los objetivos</li> <li>■ Corregir las posibles causas de error en los elementos del proceso</li> </ul>	Permite: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conocer hasta que punto se han cumplido los objetivos .</li> </ul>
MOMENTO	Inicio	Durante	Final de UD y del proceso
TIPO DE INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ficha Inicial: datos personales</li> <li>■ Cuestionario</li> <li>■ Procesos de observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Procedimientos de observación</li> <li>■ Procedimientos de experimentación y rendimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pruebas de rendimiento finales.</li> <li>■ Observación.</li> </ul>
DECISIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Adaptarnos a las necesidades del alumnado.</li> <li>■ Conocer los grupos de alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regulación del aprendizaje</li> <li>■ Adaptación del aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calificar</li> </ul>

Esta evaluación se aplicará a nuestros alumnos/as (evaluación del proceso de aprendizaje), así como a nuestra labor docente (evaluación del proceso de enseñanza).

Las **técnicas de evaluación** que emplearemos serán de **observación**, tanto **directa** (registro anecdótico) como **indirecta** (listas de control, escalas de

---

clasificación, economía de fichas,...) y de **experimentación** (pruebas objetivas, test, pruebas de ejecución, pruebas orales...).

### **1.5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ver recuadro anterior en el punto 1.2**

**1.5.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:** De forma general serán: el Diario de trabajo grupal o individual, fichas de aplicación práctica, pruebas teóricas o teórico-práctica, trabajos, observaciones del profesor, registro de conductas en torno a asistencia, comportamiento, higiene, puntualidad, vestimenta y participación y planillas\_escalas de observación para la ejecución.

Relacionándolos con los distintos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

E.A. asociados a los conocimientos: trabajos de compilación, análisis y/o aplicación práctica, fichas de aplicación práctica de los contenidos trabajados y pruebas escritas de cualquier tipo.

E.A. asociados a las destrezas: pruebas, tests y escalas de observación: descriptivas, rúbricas, listas de control etc.

E.A. asociados a las actitudes: registro de conductas, registro anecdótico y observación sistemática.

### **1.5.3. CRITERIOS DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN:**

Dada las especiales características de esta materia, y para que se evalúen todos los aspectos de la misma de la forma más objetiva posible, hemos decidido desde el Departamento dividir en dos bloques los criterios de calificación, uno donde se valoren las CONDUCTAS de nuestros alumnos/as y otro donde se valore la parte TEÓRICO-PROCEDIMENTAL.

Los criterios de referencia son los estándares de aprendizaje evaluables (EA) que concretaremos con los distintos INDICADORES DE LOGRO, que obtendremos de la concreción que hemos hecho de los distintos criterios de evaluación por curso. Estos EA los dividiremos en:

ESTÁNDARES BÁSICOS, que supondrán el 50% del total de la nota.

ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS, que supondrán el 30% de la nota.

ESTÁNDARES AVANZADOS, que supondrán el 20 % de la nota.

En cada trimestre impartiremos una serie de Unidades Didácticas pertenecientes a los distintos bloques de contenidos (ver temporalización) a las que tendremos asignadas unos EA (mínimos, medios y/o avanzados). A cada

EA correspondiente a esa UD se le asignará un tanto por ciento de la nota correspondiente de esa UD y serán evaluados mediante distintos instrumentos, entre ellos, emplearemos fundamentalmente la RÚBRICA: **rúbrica conceptual, rúbrica de aspectos motores y prácticos (estándares asociados a conocimientos y destrezas) y rúbrica de participación, motivación, esfuerzo e higiénica (estándares asociados a actitudes)**

La valoración de los diferentes apartados en una enseñanza presencial se hará conforme a los siguientes criterios (ver ejemplo de ficha en el anexo) teniendo muy presente que para aprobar será necesario el superar como mínimo los EA Básicos:

- **Estándares de aprendizaje asociados a conocimientos y destrezas: (70%), desglosados en un 50% los asociados a destrezas y un 20% los asociados a conocimientos:** se valorará con distintas herramientas e instrumentos de evaluación dónde se evalúen los distintos estándares de aprendizaje evaluables para cada uno de los bloques de contenido impartido en el trimestre. Los trabajos, si los hubiera, podrán ser pedidos a mano o a ordenador, buscando así afianzar tanto la competencia lingüística como la tecnológica digital. No será recogido ningún trabajo posterior a la fecha de entrega, ni se realizará otro examen/ prueba, salvo ausencia de clase por falta **justificada**. Emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN. Se obtendrá el 70% de la calificación total de este apartado.
- **Estándares de aprendizaje asociados a actitudes: (30%)** en este apartado valoraremos aquellos EA que tengan que ver con el aspecto actitudinal, mediante las observaciones diarias en clase, que quedarán registradas en el cuaderno del profesor y las actitudes que presente el alumno/a a la hora del trabajo dentro/fuera de clase. Además de los estándares de aprendizaje asociados a actitudes, se valorará el TRABAJO DIARIO EN CLASE Y EN CASA, la HIGIENE E INDUMENTARIA, el NECESER, el COMPORTAMIENTO, el ESFUERZO tanto en clase como en el trabajo de casa, la COLABORACIÓN en clase y fuera de ella, el ESPÍRITU DE SUPERACIÓN y CRÍTICO, PUNTUALIDAD etc Como máximo el alumno/a podrá obtener tres puntos en esta parte. La calificación de estos tres puntos se realizará tanto por parte del profesor como del alumno (AUTOEVALUACIÓN y COEVALUACIÓN) a través de una RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN, ESFUERZO E HIGIENE que facilitará el profesor al finalizar el trimestre a razón de 2 puntos la Rúbrica del alumno y 1 la del profesor. (Esto estará sujeto a cambio si el profesor observa que los alumnos no son objetivos, no participan adecuadamente o cualquier otra circunstancia que pueda suponer la modificación de este criterio).

PUNTOS POSITIVOS (+0.25)	PUNTOS NEGATIVOS (-0.25)
Colaboración con compañeros/profesor.(Col)	Faltas de asistencia injustificadas.(F)
Entregar fichas/trabajos a tiempo y bien presentados.(W)	No llevar el chándal u otro material necesario.(NC)

Higiene y aseo personal.(A) Participación en clase.(P) Colaborar en sacar y recoger el material.(Col) Respeto normas de seguridad, distancia, organización, uso mascarilla etc.(Res)	No colaborar en llevar/traer material(NCol) Mal comportamiento en clase.(MC) No colaborar con compañeros/profesor.(NCol) Retraso sin justificar.(R) No participar en clase, sin justificación médica.(NP) No entregar ficha de recogida de clase(NFi). No zapatillas adecuadas(NZ) Pasividad repetida.(P) No llevar bolsa de aseo.(NA) No asearse al final de la clase.(NA) No entregar los trabajos a tiempo.(NW) No entregar los trabajos.(NW) No respeto normas Covid_19(C)
---	--

Si un alumno/a llega a clase tarde, sin motivo justificado, se le pondrá retraso. A los tres retrasos, se le rellenará la correspondiente AMONESTACIÓN por falta reiterada.

La nota final de este bloque se obtendrá de la suma de la calificación realizada por el propio alumno y por el profesor, a razón de 2 puntos el alumno/a y 1 punto el profesor. A esta calificación habrá que sumar y/o restar los positivos o negativos acumulados durante el trimestre. Nunca se podrá sobrepasar el valor de 3 puntos de este apartado

**La nota final del trimestre** será la suma de la nota de los dos bloques calificados, debiendo ser igual o mayor al 5. Si algún alumno/a abandona una de las partes, el profesor no realizará la media y su calificación será de SUSPENSO. Aun así el profesor puede proponer actividades de refuerzo y recuperación para los aspectos prácticos y teóricos que él considere.

Los alumnos que por algún motivo no puedan participar en clase deberán rellenar la “hoja del alumno exento”, según modelo adjunto en los anexos y entregarla al día siguiente y /o realizar alguna actividad que el profesor le proponga para ese día o para posteriores. Estos elementos serán calificados y sumada su nota en el correspondiente apartado. A las tres tareas no presentadas o mal realizadas se rellenará la pertinente AMONESTACIÓN.

**La nota final de curso** será la media aritmética de las tres evaluaciones. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria, irá a la evaluación extraordinaria del mes de septiembre, con TODA LA MATERIA CONCEPTUAL, además de las CORRESPONDIENTES PRUEBAS TEÓRICO-PRÁCTICAS que dictamine el Departamento.

Durante este curso, el alumno/a deberá rellenar la **FICHA SALUDABLE**, con el objetivo de ir creando en él/ella un hábito en la práctica de actividad

física y de mejora en su alimentación, así como trabajar diferentes competencias clave. Esta ficha, siempre que esté rellena en su totalidad y entregada en tiempo y forma se valorará como máximo con un punto dentro del apartado de los EA asociados a destrezas.

**SERÁ CONDICIÓN NECESARIA PARA APLICAR ESTOS PORCENTAJES QUE EL ALUMNO/A REALICE EN TIEMPO Y FORMA TODAS LAS TAREAS QUE EL PROFESOR MANDE EN CADA TRIMESTRE. EN CASO CONTRARIO EL RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVO.**

**SI EL ALUMNO/A COPIA EN ALGUNA DE LAS TAREAS O PRUEBAS MANDADAS SUPONDRÁ EL SUSPENSO EN LA EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE, TENIENDO QUE RECUPERAR LA MATERIA DE LA FORMA INDICADA.**

**EN NINGÚN CASO SE PODRÁ SUBIR LA NOTA FINAL DE CURSO**

En el/los casos de que la enseñanza pasara a ser SEMIPRESENCIAL O EN CASA los porcentajes se modificarían de la siguiente manera:

	SEMIPRESENCIAL	EN CASA
EAE asociados destrezas	40% pruebas, trabajos realizados en el aula	90% trabajos, fichas, exposiciones etc
EAE asociados a conocimientos	40% trabajos, fichas... realizados en casa	
EAE asociados a actitudes	20%	10% valorando la asistencia a las clases virtuales (cada falta no justificada supondrá la resta de 0.25 puntos de este apartado), entrega de tareas en tiempo y forma fundamentalmente.

#### 1.5.4. ESTÁNDARES BÁSICOS, MEDIOS Y AVANZADOS:

##### 1.5.4.1. ESTÁNDARES BÁSICOS

Para superar el Bloque de Contenidos ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD en el curso de 1º de la ESO el alumno/a debe demostrar, en las distintas pruebas a aplicar, el dominio de los siguientes aspectos:

2.3. Aplica los fundamentos de la HIGIENE POSTURAL en su práctica de actividad física y deportiva, como medio de prevención de lesiones ([aprender a aprender](#), [competencia matemática](#) y [competencia básica en ciencia y tecnología](#))

2.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. (aprender a aprender, competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología).

3.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados (competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, aprender a aprender y competencia social y cívica).

4.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, aprender a aprender y competencia social y cívica)

5.1 Identifica las características de las actividades físico deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás (competencia en comunicación lingüística y competencia social y cívica)

6.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante (aprender a aprender, competencia digital y competencia en comunicación lingüística)

Para superar el Bloque de Contenidos TAREAS MOTRICES .JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS , el alumno/a debe demostrar, en las distintas pruebas a aplicar, el dominio de los siguientes criterios:

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas (aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor).

3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, aprender a aprender)

3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física (competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, aprender a aprender)

4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador (competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica)

5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual (competencias sociales y cívicas y comunicación lingüística)

Para superar el Bloque de Contenidos de ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN EL ENTORNO NATURAL, el alumno/a debe demostrar el dominio de estos mínimos:

3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (competencias sociales y cívicas y conciencia y expresión cultural) y aprender a aprender)

3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar de uso y disfrute común. (competencias sociales y cívicas y conciencia y expresión cultural) y aprender a aprender)

4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural. (competencias sociales y cívicas, competencia en comunicación lingüística)

Para superar el Bloque de Contenidos de ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ el alumno/a deberá demostrar como mínimo un dominio de los siguientes puntos:

1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad (competencia conciencia y expresión cultural y competencia aprender a aprender, competencia en comunicación lingüística, competencia social y cívica y competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado (competencia conciencia y expresión cultural y competencia aprender a aprender, competencia en comunicación lingüística, competencia social y cívica y competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

#### 1.5.4.2. ESTÁNDARES MEDIOS:

##### Bloque de Contenidos **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD:**

1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo, controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. **CMCT,CAA**

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. **CMCT,CAA**

3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. **CMCT,CAA,CSC**

4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CCL,CSC**

5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. **CAA,CSC**

6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CCL,CD,CAA**

### Bloque de Contenidos **TAREAS MOTRICES .JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS**

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. **CMCT,CAA,CSC,SIEP,CCL**

3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

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

4.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **CAA,CSC.**

4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **CAA,CSC.**

5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC.**

5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC.**

6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CCL,CSC.**

6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CCL,CSC.**

6.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. **CCL,CSC.**

7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CCL,CD,CAA**

7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CCL,CD,CAA**

### Bloque de Contenidos de **ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN EL ENTORNO NATURAL**

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **CMCT,CAA,CSC,SIEE.**

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. **CCL,CAA,CMCT.**

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. **CMCT,CAA,CSC,SIEE.**

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

2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **CMCT,CAA,CSC.**

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CCL,CSC**

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CCL,CSC**

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CCL,CD,CAA.**

5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CCL,CD,CAA.**

## Bloque de Contenidos de **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ**

1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. **CCL,CAA,CSC,SIEE.**

2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

3.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **CAA,CSC.**

3.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **CAA,CSC.**

3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **CAA,CSC.**

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CCL,CSC.**

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CCL,CSC.**

4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. **CCL,CSC.**

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CCL,CD,CAA.**

5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CCL,CD,CAA.**

#### **1.5.4.3. ESTÁNDARES AVANZADOS:**

##### **Bloque de Contenidos ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD:**

1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

1.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. **CMCT,CAA,CSC**

4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **CMCT,CAA,CSC,CCL**

#### Bloque de Contenidos **TAREAS MOTRICES .JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS**

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **CAA,SIEE**

3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

#### Bloque de Contenidos de **ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN EL ENTORNO NATURAL**

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **CAA,SIEE**

#### Bloque de Contenidos **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ**

1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. **CCL,CAA,CSC,SIEE.**

#### **1.5.5. MODELO PRUEBA EXTRAORDINARIA:**

La prueba final extraordinaria dirigida a aquellos alumnos que no hayan superado la materia de Educación Física versará sobre las diferentes partes de acuerdo a los bloques de contenidos que se desarrollan a lo largo del curso educativo y de los estándares mínimos.

- Bloque 1: Acondicionamiento Físico y Salud.
- Bloque 2: Tareas Motrices Específicas. Juegos y Juegos Predeportivos.
- Bloque 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

Al tratarse de una materia teórico-práctica, se realizará por un lado una prueba teórica, donde se contemplará si el alumno supera los criterios de evaluación de carácter teórico. La prueba constará de una batería de preguntas sobre todos los bloques de contenidos tratados a lo largo del año, donde se pueda ver si el alumno ha adquirido los objetivos del curso y las competencias claves.

A la calificación obtenida en la prueba teórica se le hará la media con las pruebas prácticas que ha ido realizando a lo largo del curso y la nota práctica de cada día de trabajo.

En el caso de que el alumno también tenga la parte práctica suspensa, se le hará una prueba práctica de cada una de los contenidos que tenga suspensos a lo largo del curso.

#### **1.5.6. MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:**

- 📖 En cada evaluación se realizarán recuperaciones de las pruebas físicas que traten de englobar lo más posible el conjunto de los contenidos desarrollados.
- 📖 Del mismo modo se desarrollarán pruebas teórico-prácticas para los que no obtengan los conocimientos conceptuales mínimos.
- 📖 Dentro de cada evaluación se utilizará una sesión encaminada a dichas recuperaciones.
- 📖 Se realizará una adaptación curricular no significativa a todos aquellos alumnos que no obtengan los mínimos en los aspectos teórico-prácticos.
- 📖 **Toda actividad de recuperación se regirá por principios básicos de una actividad formativa y continua; atendiendo siempre que sea posible el principio de individualización.**
- 📖 ***Actitud:* se seguirá la evolución del comportamiento en la siguiente evaluación, recuperándose la anterior si la mejora es significativa, al ser evaluación continua en este ámbito.**

#### **ALUMNOS QUE PERMANEZCAN UN AÑO MÁS EN EL MISMO CURSO DE SECUNDARIA.**

- Motivar e incentivar al alumno desde el principio para que tenga una buena predisposición hacia la materia.
- Observar diariamente su trabajo en clase reforzándole positivamente en la medida de lo posible.
- Intentar que se sienta uno más dentro del grupo haciéndole participe en las clases.
- Ayudarle de forma individualizada en aquellos contenidos donde tenga más dificultad.

#### **ALUMNOS QUE NO HAYAN ALCANZADO TODOS LOS APRENDIZAJES EN EDUCACIÓN PRIMARIA.**

- Observar diariamente su trabajo para valorar en qué contenidos presenta mayor dificultad.
- Utilizar una metodología más individualizada que favorezca la adquisición de esos contenidos más complejos.

---

## **ALUMNOS QUE NO ALCANZAN LOS MÍNIMOS EXIGIBLES EN LA E.S.O. EN EL PRESENTE AÑO.**

Se realizarán actividades de refuerzo para aquellos alumnos que tengan dificultades en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la adquisición de los objetivos y competencias clave marcadas para su nivel. Estas actividades se encaminarán a conseguir al menos los mínimos exigibles. Entre ellas destacan:

- Repasos y explicaciones detalladas de los aspectos teóricos de la materia.
- Realización de esquemas y resúmenes que mejoren la comprensión de los aspectos teóricos.
- Dejar horas libres del horario de EF para la práctica (bajo supervisión del profesor) y ensayo de aspectos procedimentales de la materia con el fin de superar los exámenes prácticos.
- Búsqueda de información por diversos medios (internet, libros, revistas, periódicos,...) por parte del alumno para aclarar y ampliar conocimientos.

A los alumnos/as que tengan suspensa la primera evaluación, se les hará una prueba de recuperación en función de los contenidos y competencias con calificación negativa durante la segunda para superarlos, así mismo se observará su comportamiento y actitud en el aula, siendo obligatoria la asistencia regular a clase. Este mismo procedimiento se adoptará durante la tercera evaluación a los alumnos con la segunda evaluación suspensa y en fundado riesgo de realizar la prueba extraordinaria de junio, siempre y cuando exista un compromiso e interés del alumno en aprobar la materia.

## **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y DE RECUPERACIÓN DIRIGIDAS A LA ADQUISICIÓN DE MÍNIMOS:**

A todos aquellos alumnos/as que no alcancen los mínimos exigibles se les ofertarán una serie de actividades encaminadas a la adquisición de los mismos. En el apartado teórico se les proporcionarán apuntes, textos, artículos para que trabajen sobre ellos realizando resúmenes y pequeños trabajos. En el apartado práctico se les facilitará una serie de ejercicios a realizar en horas fuera del horario escolar para fijar los aprendizajes no alcanzados, siempre con la ayuda y el asesoramiento de los profesores de E.F. En el apartado actitudinal se tendrá en cuenta el interés demostrado, el esfuerzo, la puntualidad a la hora de la entrega de los trabajos pedidos, la presentación de los mismos y las ganas de conseguir los mínimos.

## **ALUMNOS QUE FALTAN JUSTIFICADAMENTE:**

Desde el departamento creemos que la falta de asistencia **a más de 15 clases en un mismo trimestre** hacen que el procedimiento de evaluación se complique significativamente, sobre todo, teniendo en cuenta que este área es fundamentalmente práctico, y esa práctica no es recuperable con ningún trabajo ni examen.

El alumno/ a que por diferentes razones tenga que faltar a clases, de forma justificada, deberá realizar todos los **trabajos** que se hayan ido

realizando a lo largo de su ausencia (comentarios de noticias, trabajos para casa, fichas, exámenes,...) además de aquellos que sirvan para que adquiera un conocimiento relativo de la práctica en la cual no haya participado. Asimismo deberá superar la **prueba sobre conocimientos teóricos** de la materia como los pertinentes **exámenes prácticos** de los contenidos procedimentales.

## **1.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

La materia de Educación Física ofrece muchas posibilidades de selección de contenidos y actividades que van a constituir la práctica de la materia. Y es intención de este departamento tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes, de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según el nivel y sus capacidades.

### **1.6.1 MEDIDAS ORDINARIAS:**

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumno por grupos de nivel o de intereses, desdoblarse los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las Unidades Didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado, Elaboradas por el propio alumno en función de las actividades que se realizarán posteriormente, y supervisadas por el profesor.
- Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/ o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambiarán de actividad con mayor frecuencia que los que encuentren dificultades en la tarea. También se propondrán tareas de diferentes dificultades.
- Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la sesión puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.

- En algunas sesiones que se realizan actividades peligrosas o que producen más miedo, como los ejercicios de agilidad en el suelo, los alumnos están obligados a iniciar la clase con normalidad, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando, voluntariamente, a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
- Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complicados.
- Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
- Cada alumno o grupo de alumnos podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes alternativos que mejor se adapten a sus necesidades, mientras otros alumnos realizan otro tipo de actividades recreativas o deportivas.
- Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo precisan.
- Se realizarán las pertinentes adaptaciones curriculares significativas o no en aquellos casos en las que sean precisas.
- 

### 1.6.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS:

Por otro lado, en el desarrollo normal de un curso nos encontramos con distintos tipos de alumnos:

1.- Alumnos exentos de la parte práctica de la materia, de acuerdo con la normativa vigente, aquellos alumnos alguna necesidad educativa especial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la exención de la parte práctica de la asignatura, mediante instancia a la Dirección del Centro a la que acompañarán el respectivo **Certificado Médico Oficial**. En este certificado se indicará, además de las causas, si la exención es total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si la exención está limitada a determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración de la exención. Este Departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Según lo previsto en la Ley, en ningún caso se prevé la exención total de la asignatura. Por tanto, los alumnos exentos están obligados a asistir a clase, y todos serán evaluados a lo largo del curso prescindiendo del tipo de exención que tengan. Para ellos, las pruebas de evaluación de tipo teórico coincidirán con las del resto del grupo al que estén asignados. Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar. Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una

---

planilla facilitada por el profesor el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) , y sus observaciones servirán como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje,

2.- Alumnado con Necesidades Educativas Especiales: junto con el departamento de orientación, se tendrán en cuenta sus características, capacidades e intereses, proporcionándoles así un marco educativo adaptado y adecuado a los mismos. Los criterios de calificación se adaptarán también para estos alumnos con el fin de que puedan conseguir alcanzar los mínimos exigibles que anteriormente se detallaban.

Otros alumnos: en determinados momentos podría darse el caso de encontrar a algún alumn@ con capacidades sobresalientes. El Departamento podrá guiar a estos alumnos hacia una posible dedicación especial en lo que se refiere a práctica de actividad físico – deportiva.

3.- Programa de refuerzo y recuperación de los aprendizajes no adquiridos: Tal y como establece la Guía General, este curso académico es necesario realizar un seguimiento muy detallado de los contenidos y del grado de competencias no adquiridas por los alumnos que sin embargo han promocionado de curso, aun con la materia superada .Por ello, y porque es necesario “priorizar los saberes fundamentales y las competencias clave, en lugar de abundar en los contenidos, de los que importará más su correcta adquisición y consolidación que su plena impartición”, para el Departamento de E.F. será imprescindible realizar un seguimiento de cada uno de los contenidos propedéuticos que en teoría son necesarios para el aprendizaje del curso en el que se encuentre el alumno. Así, y para facilitar esta labor, el Plan de Refuerzo del primer trimestre será en realidad el Plan de Refuerzo del IES Albalat, y en él se realizará un control del alumnado durante todo el curso 2020/21, de forma que en los tres trimestres habrá un seguimiento de los elementos curriculares del curso anterior, necesarios para este, independientemente del trimestre en que nos encontremos.

El Plan de Refuerzo del IES Albalat se podrá desarrollar gracias a la colaboración del Departamento de E.F. con la comisión encargada de su control y seguimiento, a la que se mantendrá informada a través del órgano competente (CCP) de las medidas metodológicas y organizativas que el Departamento determine para suplir las posibles carencias del alumnado, derivadas o no de la pandemia.

**2º CURSO DE E.S.O.****2.1. LAS COMPETENCIAS CLAVE EN 2º E.S.O.**

Las competencias clave en E.F. se trabajan de la siguiente manera:

**COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** analizar y reflexionar sobre distintos aspectos de la actividad física y el deporte, a través de la lectura de artículos de los distintos temas.

**COMUNICACIÓN MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA:** seguir adecuadamente un programa de mejora, controlar las intensidades del ejercicio. Medir el desarrollo de las capacidades físicas básicas, valorando la condición física individual y estableciendo objetivos de mejora.

**COMPETENCIA DIGITAL:** utilizar los datos obtenidos mediante distintos medios, tratamiento mediante soporte informático y su valoración. Adquirir nuevos conocimientos ayudados y apoyados en los distintos soportes que nos brindan las nuevas tecnologías.

**APRENDER A APRENDER:** desarrollar aspectos técnicos básicos de los deportes practicados. Adquirir nuevas habilidades, relacionando aprendizajes anteriores con los nuevos y experimentar con las nuevas tareas motrices propuestas.

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:** reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas y en las actividades de la vida cotidiana. Mejorar los niveles de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Adquirir un bienestar físico y mental a través de técnicas básicas de relajación. Desenvolverse respetuosamente y con seguridad en el entorno físico y social en actividades de senderismo. Interrelacionarse con el entorno, respetándolo y conservando el mismo. Aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes en el deporte propuesto, presentando actitudes de deportividad.

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:** recopilar, comprender y utilizar aspectos teórico prácticos como recurso para la planificación de calentamientos generales de manera autónoma. Tener una actitud positiva y de autosuperación en el desarrollo de las capacidades coordinativas y habilidades específicas.

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:** desarrollar una capacidad creativa y trabajar en equipo para poner en práctica diferentes técnicas expresivas.

**2.2. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las Competencias Clave (EA Básicos **negrita/ fondo gris**)**

2º ESO: Educación Física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje Evaluables.
<b>Bloque 1. Acondicionamiento físico y salud</b>		
<p>Adaptación aguda del organismo ante el esfuerzo físico: captación de oxígeno, trabajo cardiovascular y respiratorio, redistribución del flujo sanguíneo y metabolismo muscular. El acondicionamiento físico general, contribución al mismo de la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia general, la velocidad y la flexibilidad. Relación entre condición física y salud. El calentamiento general, realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general. El calentamiento específico. Fundamentos. Trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad. Parámetros de control de la intensidad del esfuerzo: la frecuencia cardiaca y la</p>	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 4. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 5. Controlar las dificultades y los</p>	<p><b>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CMCT,CAA</b> 1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA</b> 1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b> 1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b> 1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos</p>

<p>frecuencia respiratoria. Educación postural. Análisis de la postura en las actividades cotidianas. Ejercicios preventivos, correctivos y compensatorios. La respiración como instrumento de relajación y vuelta a la calma. Tipos. Aplicación práctica. Nutrición y salud: los grupos alimenticios, repercusión de la ingesta de los alimentos en el organismo.</p>	<p>riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CAA</b> <b>1.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. CMCT,CAA</b> <b>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. CMCT,CAA</b> <b>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CMCT,CAA</b> 2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. <b>CMCT,CAA</b> 2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida <b>CMCT,CAA</b></p>
--	---	---

		<p>3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p><b>3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. CMCT,CAA,CSC</b></p> <p><b>4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas</p>
--	--	--

		<p>que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.  <b>CSC</b>  <b>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. CCL,CSC</b>                      5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.  <b>CCL,CSC</b>  <b>6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CCL,CD,CAA</b>                      6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos <b>CCL,CD,CAA.</b></p>
<p><b>Bloque 2. Tareas motrices específicas. Juegos y juegos pre-deportivos</b></p>		
<p>La actividad deportiva: de las habilidades motrices básicas a las</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de</p>

<p>tareas motrices específicas. El deporte individual. Fundamentos técnicos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica. El deporte de adversario. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mismo. Ejercicios de aplicación práctica. El juego pre-deportivo como respuesta a la diversidad de intereses, motivaciones y capacidades que se da en el grupo-clase. Estudio y práctica de los juegos populares y tradicionales. Los juegos populares y tradicionales en Extremadura. La función catártica del deporte: mecanismos y recursos para controlar y encauzar la agresividad que se produce durante el desarrollo del juego y la actividad deportiva. Los valores del deporte: la tolerancia y el respeto por encima de la eficiencia en la actuación deportiva.</p>	<p>los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación</p>	<p>las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b> 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b> <b>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE,CLL</b> <b>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b> 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b> 3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas</p>
--	---	--

	<p>en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>7. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el</p>
--	---	---

		<p>papel de participante como de espectador.  <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p><b>4.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</b>  <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.  <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.  <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas</p>
--	--	--

		<p>propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CCL,CSC</b></p> <p>6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CCL,CSC</b></p> <p>6.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. <b>CCL,CSC</b></p> <p>7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. <b>CCL,CD,CAA</b></p> <p>7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. <b>CCL,CD,CAA</b></p>
<p><b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural</b></p>		
<p>Selección y preparación adecuada del equipo</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de</p>

<p>de marcha, mochila, vestuario y calzado principalmente, en función de las características de la misma (duración, terreno, climatología, altitud, distancia...). Interpretación de la información contenida tanto en los planos de orientación como en los topográficos y su correspondencia en el terreno real. Realización de recorridos de orientación con plano en el entorno natural. Acondicionamiento físico en el entorno natural: desarrollo de las capacidades físicas básicas y de las tareas motrices específicas. Seguimiento de normas elementales de prevención, protección y seguridad durante el desarrollo de actividades físico-deportivas en el entorno natural. Técnicas básicas de salvamento y socorrismo, los primeros auxilios. Señalización y alerta a los servicios de emergencia de la zona. El entorno natural como</p>	<p>los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>3. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el</p>	<p>las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE,CCL</b></p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA</b></p>
--	---	--

<p>elemento fundamental para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. Análisis de la conducta observada durante las actividades realizadas en el mismo.</p>	<p>proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la</p>
---	---	---

		<p>realización de actividades físico-deportivas.  <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.  <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.  <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.  <b>CAA,CMCT,CSC,CCL</b></p> <p><b>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</b>  <b>CAA,CMCT,CSC</b></p>
--	--	--

		<p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección <b>CCL,CD,CAA</b> de información relevante.</p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. <b>CCL,CD,CAA</b></p>
<p><b>Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz</b></p>		
<p>Dominio de los parámetros en el lenguaje corporal y la comunicación no verbal: espacio, tiempo, intensidad y ritmo. Importancia de la respiración en la expresión y comunicación corporal. Tipos de respiración. Ejercicios de aplicación sobre la práctica. Creación de movimientos desde la improvisación colectiva sobre propuestas de personajes y situaciones. Aplicación de una base rítmica. Ritmo y expresión: la Danza. Lenguaje corporal y comunicación verbal: la Dramatización.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social,</p>	<p>1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p><b>1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a las circunstancias actuales. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>

<p>Primeras actividades de Danza y Dramatización. Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones expresivas y respeto por las formas de expresión de los compañeros. Estudio y valoración artística de la producciones culturales existentes en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.</p>	<p>facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>4. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica</p>
--	--	--

		<p>frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. <b>CAA,CSC</b></p> <p>3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. <b>CAA,CSC</b></p> <p>3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. <b>CAA,CSC</b></p> <p>4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CAA,CSC</b></p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CAA,CSC,CCL</b></p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en</p>
--	--	--

		<p>un entorno no estable.  <b>CAA,CSC</b>  5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.  <b>CAA,CD,CCL</b>  5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. <b>CAA,CD,CCL</b></p>
--	--	--

### 2.3. TEMPORALIZACIÓN:

Para el presente curso académico pretendemos desde el departamento desarrollar los siguientes contenidos, distribuidos por cursos y trimestres en el siguiente cuadro, siempre de una manera flexible y teniendo en cuenta que el total de sesiones a lo largo del curso pueden verse afectadas por cuantas actividades extraescolares haya, días de fiesta, necesidades de los alumnos etc. y que la distribución temporal puede sufrir cambios por necesidades del Departamento, como coincidencias de horarios, situación actual por la pandemia Covid\_19 etc.

**1º TRIMESTRE**

**UD-1 ARRANCANDO MOTORES II:\* Hábitos perjudiciales. Ap Loc: huesos, art.,musc. Postura Corporal.**

**UD-2 CALENTANDO MOTORES II: Calent Gral. CFB relacionada con la salud. Tests Físicos. Relajación y Respiración. FC.**

**2º TRIMESTRE**

**UD-3 SOMOS LO QUE COMEMOS II: Nutrición: dieta equilibrada, desayuno.**

**UD-4JUGAMOS Y NOS DIVERTIMOS II:\* DXT Olimpiadas II (Juegos y Deportes de lucha, que no impliquen el contacto físico. Taekwondo)**

**3º TRIMESTRE**

**UD-5 JUGAMOS Y NOS DIVERTIMOS: Juegos y deportes alternativos: Freesbe, Flag- football etc. DXT: Olimpiadas II (F.S. adaptado a las circunstancias).)**

**UD-6 NOS EXPRESAMOS II: Expresión corporal: elementos básicos+ gestos/posturas. Espacio y tiempo. Dramatización.**

**UD 7 JUGAMOS CON EL MEDIO AMBIENTE II: Senderismo . Mochilas. Interpretación de planos.**

**2.4.METODOLOGÍA DIDÁCTICA:**

La intervención educativa va a estar orientada por el modelo constructivista de la enseñanza y aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes aunque en algunos casos, y debido a las características de la materia a dar, se base en un modelo de mando directo.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta el significado que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee.

Además habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno, tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y motivaciones..., con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

**ESTILOS DE ENSEÑANZA:**

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma unidad didáctica, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de instrucción directa es aconsejable pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos.

Existen otras actividades y situaciones en las que utilizaremos una enseñanza mediante la búsqueda o la plantearemos en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos.

Uno de los **ESTILOS DE ENSEÑANZA** que utilizaremos con mayor frecuencia será la asignación de tareas, ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno – o grupo de alumno – realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero no sólo ayuda al que está ejecutando la acción., sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a analizar la ejecución del compañero y a detectar los errores que comete.

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD
Tradicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asignación de tareas.</li> <li>■ Mando directo</li> </ul>	Algunos aspectos del acondicionamiento físico y de la realización de los tests de aptitud física
Fomentan la individualización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Trabajo por grupos.</li> <li>■ Programas individuales</li> <li>■ Enseñanza modular</li> </ul>	En muy diversas actividades de tipo práctico y teórico-práctico. Juegos y deportes. También en programas de acondicionamiento físico.
Participativos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enseñanza recíproca.</li> <li>■ Pequeños grupos.</li> <li>■ Microenseñanza.</li> </ul>	En actividades técnicas en ayuda de otros compañeros. Juegos y deportes.
Propician la socialización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Análisis de temas</li> </ul>	Trabajo en grupo. Discusión y puesta en común.
Cognitivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Descubrimiento guiado.</li> <li>■ Resolución de problemas.</li> </ul>	Actividades teórica-práctica. Condición Física, Habilidades Motrices, deportes, actividades en la naturaleza etc.

En cuanto a las **TÉCNICAS DE ENSEÑANZA** empleadas por el profesor para transmitir a su alumnado lo que quiere enseñar, en nuestra materia empleamos la REPRODUCCIÓN DE MODELOS Y LOS MÉTODOS DE DESCUBRIMIENTO.

Las **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA** a emplear en nuestra materia serán:

ESTRATEGIA GLOBAL	
Con modificación de la situación real	Modificamos las condiciones de ejecución del ejercicio.
Con polarización de la atención	El ejercicio se realiza completo, pero centramos nuestra atención en un aspecto concreto.
Pura	Ejecutamos el ejercicio en su totalidad.

ESTRATEGIA ANALÍTICA	
Pura	Dividimos el ejercicio en partes, practicamos cada una de las partes en el orden en el que el profesor considere y hacemos una síntesis final.
Secuencial	Dividimos la tarea en partes, practicando cada una de las partes por separado en orden secuencia, para finalizar con su ejecución completa.
Progresiva	Dividimos la tarea en partes, comenzando a practicar por una de ellas y a medida que las vamos dominando se van incorporando otras partes.

En cuanto a la organización de la clase, se favorecerá tanto el trabajo individual como el trabajo en grupo, (gran grupo, pequeño grupo, tríos, parejas etc...), para realizar los trabajos teóricos y para desarrollar las actividades de clase.

La metodología en general estará diseñada de tal forma que el alumno:

- Reflexione más sobre el por qué y el para qué de las actividades que realiza.
- Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
- Tenga un mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y del progreso desarrollado por el alumno. Haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo. Adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos aspectos de su vida.
- Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el que consiga hábitos de higiene y salud a la vez que se debe realizar con criterios de seguridad.

Para que el alumno pueda llegar a tener estas peculiaridades la programación deberá tener las siguientes características:

**Flexibilidad:** Nos ajustaremos a los niveles personalizados, huyendo de los modelos y alumnos estándar. No se separarán los alumnos por niveles de capacidades o sexo. En el plano de condición física la exigencia será la que esté al alcance del alumno y siempre dentro de la exigencia personalizada.

**Activa:** El alumno será el auténtico protagonista y las clases estarán dirigidas a que pueda responsabilizarse de su propia tarea y se lleguen a cumplir los siguientes objetivos.

**Asignación de tareas** en la propia clase. Asignación de tareas para que la práctica de ejercicio físico se prolongue más allá del Centro Escolar.

**Aprenda a ser autónomo** en la programación y dirección de su propia actividad.

#### 2.4.1. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

El departamento de Educación física cuenta con:

a- Sala escolar con espalderas y espejos.

b- Dos pistas al aire libre:

- Una vallada y con superficie de goma. En ella hay dos porterías de fútbol, dos canastas de baloncesto y un campo de volley. RESALTAR EL MAL ESTADO DE LA MISMA, SIENDO MUY NECESARIO SU CAMBIO. SE HA PEDIDO A LA AUTORIDAD COMPETENTE, SIN RESPUESTA POR AHORA.
- Otra sin vallar y de superficie dura en la que aparecen los mismos elementos que en la anterior.

Material existente:

- |                           |               |                  |   |
|---------------------------|---------------|------------------|---|
| ■ Quitamiedos.            | ■ Colchonetas | ■ Bancos suecos. | ■ Minitramp                             |
| ■ Trampolín.              | ■ Plintons    |                  | ■ Balones de Baloncesto.                |
| ■ Altímetros.             |               |                  | ■ Picas.                                |
| ■ Sogas.                  |               |                  | ■ Brújulas                              |
| ■ Cuerdas.                |               |                  | ■ Compresor para inflar los balones.    |
| ■ Aros.                   |               |                  | ■ Cronómetro.                           |
| ■ Balones de gimnasia.    |               |                  | ■ Sticks y sus correspondientes pelotas |
| ■ Balones de fútbol-sala. |               |                  | ■ Frebees o discos voladores            |
| ■ Balones de Balonmano.   |               |                  | ■ Conos señalizadores                   |
| ■ Balones de Vóley.       |               |                  |   |

- Palas y volantes
- Indíacas
- Equipo de música.
- Libros de Texto de la materia.
- Testigos de atletismo
- Vallas de aprendizaje de atletismo
- Pelotas de tenis
- Elásticos
- Mesa de ping-pong

---

Como Criterios para la evaluación del uso de los Recursos y materiales didácticos se tendrán en cuenta para la adquisición y uso de los mismos:

- Que mediante su uso y manipulación permitan llegar a la adquisición de objetivos.
- Que eviten la discriminación de sexos.
- Que fomenten la participación de los alumnos.
- Que permitan motivar a los alumnos.
- Que posibiliten diversos usos para un mismo material.
- Que faciliten la comprensión de los contenidos teórico- prácticos
- Que propicien el adecuado desarrollo integral del alumno
- Que puedan ser usados por todos los alumnos independientemente de su capacidad física.
- Que reúnan el condicionante calidad precio huyendo de las marcas más caras contribuyendo a evitar el consumismo por marcas.
- Que puedan ser usados en cualquier época del año independientemente de la climatología.

Para este curso, el Departamento por la especial situación en la que nos encontramos, ha decidido pedir la colaboración de los alumnos/as en la compra de material o elaboración del mismo, gracias a lo cual podremos aumentar el tipo de actividades a realizar en clase. También debido a que hemos observado la poca implicación que existe por parte del alumnado a la hora de cuidar y respetar el material. Ello lleva a que todos los cursos tengamos que reponer un número importante de materiales, en lugar de gastar nuestros recursos en otros nuevos que redundarían en una mejor, distinta e innovadora enseñanza, con lo que la calidad de la misma se puede ver afectada. Además desde el Departamento nos parece muy importante, y parte de nuestra labor, el inculcar a nuestro alumnado valores de respeto, cuidado, buen uso, responsabilidad etc. para el desarrollo de su competencia social y ciudadana.

No obstante, el material pedido será lo menos gravoso posible y siempre teniendo muy presente las posibilidades económicas de todos nuestros alumnos. La no compra supondrá que el alumno no pueda participar en esa parte de la asignatura, con la consiguiente calificación de suspenso.

## **2.5. EVALUACIÓN.**

La evaluación sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje será continua y nos permitirá valorar el aprovechamiento educativo de los alumnos, y descubrir aptitudes e intereses de los alumnos. Para ello, utilizaremos los tres tipos de evaluación para cada una de las unidades didácticas:

EVALUACIÓN CONTÍNUA			
FASES	INICIAL	FORMATIVA	SUMATIVA
OBJETIVO	Pronóstico	Diagnóstico	Balance
FUNCIONES	Determinar: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presencia o ausencia de las habilidades previamente requeridas,</li> <li>■ El nivel previo de los alumnos</li> <li>■ Causas de dificultades en el aprendizaje</li> </ul>	Seguimiento del proceso de e-a para: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Informar al alumno y al profesor del proceso de aprendizaje.</li> <li>■ Determinar si se van consiguiendo los objetivos</li> <li>■ Corregir las posibles causas de error en los elementos del proceso</li> </ul>	Permite: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conocer hasta que punto se han cumplido los objetivos .</li> </ul>
MOMENTO	Inicio	Durante	Final de UD y del proceso
TIPO DE INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ficha Inicial: datos personales</li> <li>■ Cuestionario</li> <li>■ Procesos de observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Procedimientos de observación</li> <li>■ Procedimientos de experimentación y rendimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pruebas de rendimiento finales.</li> <li>■ Observación.</li> </ul>
DECISIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Adaptarnos a las necesidades del alumnado.</li> <li>■ Conocer los grupos de alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regulación del aprendizaje</li> <li>■ Adaptación del aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calificar</li> </ul>

Esta evaluación se aplicará a nuestros alumnos/as (evaluación del proceso de aprendizaje), así como a nuestra labor docente (evaluación del proceso de enseñanza).

Las **técnicas de evaluación** que emplearemos serán de **observación**, tanto **directa** (registro anecdótico) como **indirecta** (listas de control, escalas de

---

clasificación, economía de fichas,...) y de **experimentación** (pruebas objetivas, examen escrito, test, pruebas de ejecución, pruebas orales...).

### **1.5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ver recuadro anterior en el punto 2.**

**1.5.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:** De forma general serán: el Diario de trabajo grupal o individual, fichas de aplicación práctica, pruebas teóricas o teórico-práctica, trabajos, observaciones del profesor, registro de conductas en torno a asistencia, comportamiento, higiene, puntualidad, vestimenta y participación y planillas\_escalas de observación para la ejecución.

Relacionándolos con los distintos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

E.A. asociados a los conocimientos: trabajos de compilación, análisis y/o aplicación práctica, fichas de aplicación práctica de los contenidos trabajados y pruebas escritas de cualquier tipo.

E.A. asociados a las destrezas: pruebas, tests y escalas de observación: descriptivas, rúbricas, listas de control etc.

E.A. asociados a las actitudes: registro de conductas, registro anecdótico y observación sistemática.

### **1.5.3. CRITERIOS DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN:**

Dada las especiales características de esta materia, y para que se evalúen todos los aspectos de la misma de la forma más objetiva posible, hemos decidido desde el Departamento dividir en dos bloques los criterios de calificación, uno donde se valoren las CONDUCTAS de nuestros alumnos/as y otro donde se valore la parte TEÓRICO-PROCEDIMENTAL.

Los criterios de referencia son los estándares de aprendizaje evaluables (EA) que concretaremos con los distintos INDICADORES DE LOGRO, que obtendremos de la concreción que hemos hecho de los distintos criterios de evaluación por curso. Estos EA los dividiremos en:

ESTÁNDARES BÁSICOS, que supondrán el 50% del total de la nota.

ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS, que supondrán el 30% de la nota.

ESTÁNDARES AVANZADOS, que supondrán el 20 % de la nota.

En cada trimestre impartiremos una serie de Unidades Didácticas pertenecientes a los distintos bloques de contenidos (ver temporalización) a las que tendremos asignadas unos EA (mínimos, medios y/o avanzados). A cada

EA correspondiente a esa UD se le asignará un tanto por ciento de la nota correspondiente de esa UD y serán evaluados mediante distintos instrumentos, entre ellos, emplearemos fundamentalmente la RÚBRICA: **rúbrica conceptual, rúbrica de aspectos motores y prácticos (estándares asociados a conocimientos y destrezas) y rúbrica de participación, motivación, esfuerzo e higiénica (estándares asociados a actitudes)**

La valoración de los diferentes apartados se hará conforme a los siguientes criterios (ver ejemplo de ficha en el anexo) teniendo muy presente que para aprobar será necesario el superar como mínimo los EA Básicos:

- **Estándares de aprendizaje asociados a conocimientos y destrezas: (70%), desglosados en un 50% los asociados a destrezas y un 20% los asociados a conocimientos:** se valorará con distintas herramientas e instrumentos de evaluación dónde se evalúen los distintos estándares de aprendizaje evaluables para cada uno de los bloques de contenido impartido en el trimestre. Los trabajos, si los hubiera, podrán ser pedidos a mano o a ordenador, buscando así afianzar tanto la competencia lingüística como la tecnológica digital. No será recogido ningún trabajo posterior a la fecha de entrega, ni se realizará otro examen/ prueba, salvo ausencia de clase por falta **justificada**. Emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN. Se obtendrá el 70% de la calificación total de este apartado.

**Estándares de aprendizaje asociados a actitudes: (30%)** en este apartado valoraremos aquellos EA que tengan que ver con el aspecto actitudinal, mediante las observaciones diarias en clase, que quedarán registradas en el cuaderno del profesor y las actitudes que presente el alumno/a a la hora del trabajo dentro/fuera de clase. Además de los estándares de aprendizaje asociados a actitudes, se valorará el TRABAJO DIARIO EN CLASE Y EN CASA, la HIGIENE E INDUMENTARIA, el NECESER, el COMPORTAMIENTO, el ESFUERZO tanto en clase como en el trabajo de casa, la COLABORACIÓN en clase y fuera de ella, el ESPÍRITU DE SUPERACIÓN y CRÍTICO, PUNTUALIDAD etc Como máximo el alumno/a podrá obtener tres puntos en esta parte. La calificación de estos tres puntos se realizará tanto por parte del profesor como del alumno (AUTOEVALUACIÓN y COEVALUACIÓN) a través de una RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN, ESFUERZO E HIGIENE que facilitará el profesor al finalizar el trimestre a razón de 2 puntos la Rúbrica del alumno y 1 la del profesor. (Esto estará sujeto a cambio si el profesor observa que los alumnos no son objetivos, no participan adecuadamente o cualquier otra circunstancia que pueda suponer la modificación de este criterio).

<b>PUNTOS POSITIVOS (+0.25)</b>	<b>PUNTOS NEGATIVOS (-0.25)</b>
Colaboración con compañeros/profesor.(Col)	Faltas de asistencia injustificadas.(F)
Entregar fichas/trabajos a tiempo y bien presentados.(W)	No llevar el chándal u otro material necesario.(NC)
Higiene y aseo personal.(A)	No colaborar en llevar/traer

Participación en clase.(P) Colaborar en sacar y recoger el material.(Col) Respeto normas de seguridad, distancia, organización y uso correcto de la mascarilla.(Res)	material(NCol) Mal comportamiento en clase.(MC) No colaborar con compañeros/profesor.(NCol) Retraso sin justificar.(R) No participar en clase, sin justificación médica.(NP) No entregar ficha de recogida de clase(NFi). No zapatillas adecuadas(NZ) Pasividad repetida.(P) No llevar bolsa de aseo.(NA) No asearse al final de la clase.(NA) No entregar los trabajos a tiempo.(NW) No entregar los trabajos.(NW) No respeto normas Covid_19 ©
--	--

Si un alumno/a llega a clase tarde, sin motivo justificado, se le pondrá retraso. A los tres retrasos, se le rellenará la correspondiente AMONESTACIÓN por falta reiterada.

La nota final de este bloque se obtendrá de la suma de la calificación realizada por el propio alumno y por el profesor, a razón de 2 puntos el alumno/a y 1 punto el profesor. A esta calificación habrá que sumar y/o restar los positivos o negativos acumulados durante el trimestre. Nunca se podrá sobrepasar el valor de 3 puntos de este apartado

**La nota final del trimestre** será la suma de la nota de los dos bloques calificados, debiendo ser igual o mayor al 5. Si algún alumno/a abandona una de las partes, el profesor no realizará la media y su calificación será de SUSPENSO. Aun así el profesor puede proponer actividades de refuerzo y recuperación para los aspectos prácticos y teóricos que él considere.

Los alumnos que por algún motivo no puedan participar en clase deberán rellenar la "hoja del alumno exento", según modelo adjunto en los anexos y entregarla al día siguiente y /o realizar alguna actividad que el profesor le proponga para ese día o para posteriores. Estos elementos serán calificados y sumada su nota en el correspondiente apartado. A las tres tareas no presentadas o mal realizadas se rellenará la pertinente AMONESTACIÓN.

**La nota final de curso** será la media aritmética de las tres evaluaciones. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria, irá a la evaluación extraordinaria del mes de septiembre, con TODA LA MATERIA CONCEPTUAL, además de las CORRESPONDIENTES PRUEBAS TEÓRICO-PRÁCTICAS que dictamine el Departamento.

Durante este curso, el alumno/a deberá rellenar la **FICHA SALUDABLE**, con el objetivo de ir creando en él/ella un hábito en la práctica de actividad

física y de mejora en su alimentación, así como trabajar diferentes competencias clave. Esta ficha, siempre que esté rellena en su totalidad y entregada en tiempo y forma se valorará como máximo con un punto dentro del apartado de los EA asociados a destrezas.

**SERÁ CONDICIÓN NECESARIA PARA APLICAR ESTOS PORCENTAJES QUE EL ALUMNO/A REALICE EN TIEMPO Y FORMA TODAS LAS TAREAS QUE EL PROFESOR MANDE EN CADA TRIMESTRE, EN CASO CONTRARIO EL RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVO.**

**SI EL ALUMNO/A COPIA EN ALGUNA DE LAS TAREAS O PRUEBAS MANDADAS SUPONDRÁ EL SUSPENSO EN LA EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE, TENIENDO QUE RECUPERAR LA MATERIA DE LA FORMA INDICADA.**

**EN NINGÚN CASO SE PODRÁ SUBIR LA NOTA FINAL DE CURSO**

En el/los casos de que la enseñanza pasara a ser SEMIPRESENCIAL O EN CASA los porcentajes se modificarían de la siguiente manera:

	SEMIPRESENCIAL	EN CASA
EAE asociados destrezas	40% pruebas, trabajos realizados en el aula	90% trabajos, fichas, exposiciones etc
EAE asociados a conocimientos	40% trabajos, fichas... realizados en casa	
EAE asociados a actitudes	20%	10% valorando la asistencia a las clases virtuales (cada falta no justificada supondrá la resta de 0.25 puntos de este apartado), entrega de tareas en tiempo y forma fundamentalmente.

## 2.5.4. ESTÁNDARES BÁSICOS, MEDIOS Y AVANZADOS:

### 2.5.4.1 ESTÁNDARES BÁSICOS:

Para superar el bloque de contenidos de:

#### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

1.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el

---

ciclo. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender)

1.6 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender)

2.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas desde un enfoque saludable utilizando métodos básicos para su desarrollo. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender)

2.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender)

3.3 Prepara y pone en la práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica)

4.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica)

5.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (competencia en comunicación lingüística, competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica)

6.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios, como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender y competencia digital)

### **TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS**

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender y competencia en comunicación lingüística y competencia en iniciativa y espíritu emprendedor)

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender y competencia en iniciativa y espíritu emprendedor)

4.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender y competencia social y cívica)

### **ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL**

4.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural. (competencia matemática y competencias en

---

ciencias y tecnología, aprender a aprender, sociales y cívicas y conciencia y expresión cultural)

## ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ

1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado (competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender y competencia social y cívica y competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

### 2.5.4.2. ESTÁNDARES MEDIOS:

#### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo, controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA,CSC**

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA,CSC**

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

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

3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **CAA,CSC**

3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **CAA,CSC**

4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CSC**

5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. **CCL,CSC**

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

---

## TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS

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

**CMCT,CAA,CSC,SIEE**

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

**CMCT,CAA,CSC,SIEE**

3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **CMCT,CAA,CSC**

4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **CMCT,CAA,CSC**

5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **CMCT,CAA,CSC**

6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CCL,CSC**

6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CCL,CSC**

6.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. **CCL,CSC**

7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CCL,CD,CAA**

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

---

## ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. **CMCT,CAA,CSC,SIEE,CCL**

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

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

2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **CMCT,CAA,CSC**

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CAA,CMCT,CSC**

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CAA,CMCT,CSC,CCL**

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección **CCL,CD,CAA** de información relevante.

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

## ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ

1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. **CMCT,CAA,CSC**

1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y la coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA,CSC**

2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA,CSC**

2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA,CSC**

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA,CSC**

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

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

3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **CAA,CSC**

3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **CAA,CSC**

3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **CAA,CSC**

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CAA,CSC**

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CAA,CSC,CCL**

4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. **CAA,CSC**

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CAA,CD,CCL**

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

### 2.5.4.3. ESTÁNDARES AVANZADOS:

---

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CAA**

4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **CMCT,CAA,CSC**

### TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

### ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

### ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ

1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

#### 5.5. MODELO PRUEBA EXTRAORDINARIA:

La prueba final extraordinaria dirigida a aquellos alumnos que no hayan superado la materia de Educación Física constará de diferentes partes de acuerdo a los bloques de contenidos que se desarrollan a lo largo del curso educativo y de los estándares básicos exigidos:

- Bloque 1: Acondicionamiento Físico y Salud.
- Bloque 2: Tareas Motrices Específicas. Juegos y Juegos Predeportivos.
- Bloque 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

Al tratarse de una materia teórico-práctica, se realizará por un lado una prueba escrita, donde se contemplará si el alumno supera los criterios de

---

evaluación de carácter teórico. La prueba constará de una batería de preguntas sobre todos los bloques de contenidos tratados a lo largo del año, donde se pueda ver si el alumno ha adquirido los objetivos del curso y las competencias claves.

A la calificación obtenida en la prueba teórica se le hará la media con las pruebas prácticas que ha ido realizando a lo largo del curso y la nota práctica de cada día de trabajo.

En el caso de que el alumno también tenga la parte práctica suspensa, se le hará una prueba práctica de cada una de los contenidos que tenga suspensos a lo largo del curso.

### 2.5.6. MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:

- 📖 En cada evaluación se realizarán recuperaciones de las pruebas físicas que traten de englobar lo más posible el conjunto de los contenidos desarrollados.
- 📖 Del mismo modo se desarrollarán pruebas teóricas para los que no obtengan los conocimientos conceptuales mínimos.
- 📖 Dentro de cada evaluación se utilizará una sesión encaminada a dichas recuperaciones.
- 📖 Se realizará una adaptación curricular no significativa a todos aquellos alumnos que no obtengan los mínimos en los aspectos teórico-prácticos.
- 📖 **Toda actividad de recuperación se regirá por principios básicos de una actividad formativa y continua; atendiendo siempre que sea posible el principio de individualización.**
- 📖 ***Actitud:* se seguirá la evolución del comportamiento en la siguiente evaluación, recuperándose la anterior si la mejora es significativa, al ser evaluación continua en este ámbito.**

### ALUMNOS QUE PERMANEZCAN UN AÑO MÁS EN EL MISMO CURSO DE SECUNDARIA.

- Motivar e incentivar al alumno desde el principio para que tenga una buena predisposición hacia la materia.
- Observar diariamente su trabajo en clase reforzándole positivamente en la medida de lo posible.
- Intentar que se sienta uno más dentro del grupo haciéndole participe en las clases.
- Ayudarle de forma individualizada en aquellos contenidos donde tenga más dificultad.

### ALUMNOS QUE HAYAN PROMOCIONADO CON LA MATERIA SUSPENSA.

Para aquellos alumnos que hayan promocionado con la materia de educación física suspensa, desde el departamento de educación física haremos lo siguiente:

- Observar al alumno día a día para valorar su implicación en la materia.

- 
- Se le mandará actividades teórico-prácticas de contenidos desarrollados el año anterior y que tienen una continuidad en el presente curso.
  - Realizar fichas y trabajos de aquellos contenidos aún no superados.

En los meses de marzo o abril, o cuando lo decida Jefatura, se les podrá realizar un examen de los contenidos conceptuales, además de los de las convocatorias de Junio y Septiembre

Por otro lado los contenidos procedimentales se evaluarán una vez entregados las fichas y trabajos explicados anteriormente. Estos serán entregados una semana antes del examen teórico.

### **ALUMNOS QUE NO ALCANZAN LOS MÍNIMOS EXIGIBLES EN LA E.S.O. EN EL PRESENTE CURSO**

Se realizarán actividades de refuerzo para aquellos alumnos que tengan dificultades en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la adquisición de los objetivos y competencias clave marcadas para su nivel. Estas actividades se encaminarán a conseguir al menos los mínimos exigibles. Entre ellas destacan:

- Repasos y explicaciones detalladas de los aspectos teóricos de la materia.
- Realización de esquemas y resúmenes que mejoren la comprensión de los aspectos teóricos.
- Dejar horas libres del horario de EF para la práctica (bajo supervisión del profesor) y ensayo de aspectos procedimentales de la materia con el fin de superar los exámenes prácticos.
- Búsqueda de información por diversos medios (internet, libros, revistas, periódicos,...) por parte del alumno para aclarar y ampliar conocimientos.

A los alumnos/as que tengan suspensa la primera evaluación, se les hará una prueba de recuperación en función de los contenidos y competencias con calificación negativa durante la segunda para superarlos, así mismo se observará su comportamiento y actitud en el aula, siendo obligatoria la asistencia regular a clase. Este mismo procedimiento se adoptará durante la tercera evaluación a los alumnos con la segunda evaluación suspensa y en fundado riesgo de realizar la prueba extraordinaria de junio, siempre y cuando exista un compromiso e interés del alumno en aprobar la asignatura.

### **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y DE RECUPERACIÓN DIRIGIDAS A LA ADQUISICIÓN DE MÍNIMOS:**

A todos aquellos alumnos/as que no alcancen los mínimos exigibles se les ofertarán una serie de actividades encaminadas a la adquisición de los mismos. En el apartado teórico se les proporcionarán apuntes, textos, artículos para que trabajen sobre ellos realizando resúmenes y pequeños trabajos. En el apartado práctico se les facilitará una serie de ejercicios a realizar en horas fuera del horario escolar para fijar los aprendizajes no alcanzados, siempre con la ayuda y el asesoramiento de los profesores de E.F. En el apartado

actitudinal se tendrá en cuenta el interés demostrado, el esfuerzo, la puntualidad a la hora de la entrega de los trabajos pedidos, la presentación de los mismos y las ganas de conseguir los mínimos.

### **ALUMNOS QUE FALTAN JUSTIFICADAMENTE:**

Desde el departamento creemos que la falta de asistencia **a más de 15 clases en un mismo trimestre** hacen que el procedimiento de evaluación se complique significativamente, sobre todo, teniendo en cuenta que este área es fundamentalmente práctico, y esa práctica no es recuperable con ningún trabajo ni examen.

El alumno/ a que por diferentes razones tenga que faltar a clases, de forma justificada, deberá realizar todos los **trabajos** que se hayan ido realizando a lo largo de su ausencia (comentarios de noticias, trabajos para casa, fichas, exámenes,...) además de aquellos que sirvan para que adquiera un conocimiento relativo de la práctica en la cual no haya participado. Asimismo deberá superar la **prueba sobre conocimientos teóricos** de la materia como los pertinentes **exámenes prácticos** de los contenidos procedimentales.

## **2.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

La materia de Educación Física ofrece muchas posibilidades de selección de contenidos y actividades que van a constituir la práctica de la materia. Y es intención de este departamento tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes, de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según el nivel y sus capacidades.

### **2.6.1 MEDIDAS ORDINARIAS:**

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumno por grupos de nivel o de intereses, desdoblarse los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las Unidades Didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.

- 
- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado, Elaboradas por el propio alumno en función de las actividades que se realizarán posteriormente, y supervisadas por el profesor.
  - Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/ o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
  - Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambiarán de actividad con mayor frecuencia que los que encuentren dificultades en la tarea. También se propondrán tareas de diferentes dificultades.
  - Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la sesión puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.
  - En algunas sesiones que se realizan actividades peligrosas o que producen más miedo, como los ejercicios de agilidad en el suelo, los alumnos están obligados a iniciar la clase con normalidad, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando, voluntariamente, a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
  - Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complicados.
  - Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
  - Cada alumno o grupo de alumnos podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes alternativos que mejor se adapten a sus necesidades, mientras otros alumnos realizan otro tipo de actividades recreativas o deportivas.
  - Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo precisan.
  - Se realizarán las pertinentes adaptaciones curriculares significativas o no en aquellos casos en las que sean precisas.

### **2.6.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS:**

Por otro lado, en el desarrollo normal de un curso nos encontramos con distintos tipos de alumn@s:

1.- Alumnos exentos de la parte práctica de la materia, de acuerdo con la normativa vigente, aquellos alumnos alguna necesidad educativa espacial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la exención de la parte práctica de la

---

asignatura, mediante instancia a la Dirección del Centro a la que acompañarán el respectivo **Certificado Médico Oficial**. En este certificado se indicará, además de las causas, si la exención es total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si la exención está limitada a determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración de la exención. Este Departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Según lo previsto en la Ley, en ningún caso se prevé la exención total de la asignatura. Por tanto, los alumnos exentos están obligados a asistir a clase, y todos serán evaluados a lo largo del curso prescindiendo del tipo de exención que tengan. Para ellos, las pruebas de evaluación de tipo teórico coincidirán con las del resto del grupo al que estén asignados. Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar. Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una planilla facilitada por el profesor el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), y sus observaciones servirán como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje,

2.- Alumnado con Necesidades Educativas Especiales: junto con el departamento de orientación, se tendrán en cuenta sus características, capacidades e intereses, proporcionándoles así un marco educativo adaptado y adecuado a los mismos. Los criterios de calificación se adaptarán también para estos alumnos con el fin de que puedan conseguir alcanzar los mínimos exigibles que anteriormente se detallaban.

Otros alumnos: en determinados momentos podría darse el caso de encontrar a algún alumno con capacidades sobresalientes. El Departamento podrá guiar a estos alumnos hacia una posible dedicación especial en lo que se refiere a práctica de actividad físico – deportiva.

3.- Programa de refuerzo y recuperación de los aprendizajes no adquiridos: Tal y como establece la Guía General, este curso académico es necesario realizar un seguimiento muy detallado de los contenidos y del grado de competencias no adquiridas por los alumnos que sin embargo han promocionado de curso, aun con la materia superada. Por ello, y porque es necesario “priorizar los saberes fundamentales y las competencias clave, en lugar de abundar en los contenidos, de los que importará más su correcta adquisición y consolidación que su plena impartición”, para el Departamento de E.F. será imprescindible realizar un seguimiento de cada uno de los contenidos propedéuticos que en teoría son necesarios para el aprendizaje del curso en el que se encuentre el alumno. Así, y para facilitar esta labor, el Plan de Refuerzo del primer trimestre será en realidad el Plan de Refuerzo del IES Albalat, y en él se realizará un control del alumnado durante todo el curso 2020/21, de forma que en los tres trimestres habrá un seguimiento de los elementos curriculares del curso anterior, necesarios para este, independientemente del trimestre en que nos encontremos.

El Plan de Refuerzo del IES Albalat se podrá desarrollar gracias a la colaboración del Departamento de E.F. con la comisión encargada de su control y seguimiento, a la que se mantendrá informada a través del órgano competente (CCP) de las medidas metodológicas y organizativas que el Departamento determine para suplir las posibles carencias del alumnado, derivadas o no de la pandemia.

## **2.8. PROGRAMA BILINGÜE:**

La materia de Educación Física se imparte en 2º dentro del programa bilingüe. En este curso el alumno/a debe ser capaz de expresar en inglés el vocabulario y los contenidos fundamentales de la asignatura, así como poder expresar en inglés acciones u órdenes a sus compañeros y entender las acciones que el profesor le proponga dentro de cada una de las unidades didácticas impartidas. Para ello, desde el departamento se les facilitará todo el material necesario para alcanzar esos objetivos, así como se realizarán todas las prácticas necesarias dentro del trabajo diario en clase.

### **ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA:**

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo y pretérito perfecto.
- Vocabulario básico sobre el cuerpo humano, los entornos naturales y urbanos para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos que incluye una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales.

Para ver si el alumno/a ha alcanzado los objetivos propuestos se realizarán pruebas, tanto prácticas (exposiciones de trabajos individuales o grupales, como teóricas.

Las competencias lingüísticas alcanzadas por el alumno/a en la lengua extranjera de la Sección podrán ser tenidas en cuenta en la evaluación de nuestra materia de manera positiva para mejorar la calificación del trimestre o de la evaluación final.

---

**TERCERO DE E.S.O.****3.1. LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

Las competencias clave en E.F. se trabajan de la siguiente manera:

**COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** analizar y reflexionar sobre los distintos aspectos de la actividad física y el deporte, a través de la lectura de distintos artículos, realizando posteriormente debates donde los alumnos puedan aplicar las distintas habilidades lingüísticas.

**COMUNICACIÓN MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA:** medir el desarrollo de las capacidades físicas básicas, valorando la condición física individual y estableciendo objetivos de mejora.

**COMPETENCIA DIGITAL:** utilizar datos obtenidos mediante distintos medios, tratamiento mediante soporte informático y su valoración. Adquirir nuevos conocimientos ayudados y apoyados en los distintos soportes que nos brindan las nuevas tecnologías. Presentar en clase y al profesor aspectos relacionados con la materia bajo soporte informático.

**APRENDER A APRENDER:** desarrollar aspectos técnicos y tácticos de un deporte. Realizar una actividad de orientación con la ayuda de un mapa y otros elementos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad oportunas. La adquisición de nuevas habilidades le obligan al alumno a relacionar aprendizajes adquiridos anteriormente, así como a experimentar con las nuevas tareas.

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:** adquirir conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos higiénicos y posturales. Adquirir un bienestar físico y mental a través de técnicas básicas de relajación. Incrementar el nivel de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Interrelacionarse con el entorno, respetándolo y conservando el mismo. Adquirir conocimientos relacionados con el cuerpo humano, sus características y funcionamiento, así como las modificaciones que se pueden producir en él por la práctica de ejercicio físico. Aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes en el deporte propuesto. Participar en actividades físico-recreativas, mostrando actitudes de esfuerzo, colaboración e interés y no de perfeccionamiento técnico.

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:** recopilar, comprender y utilizar aspectos teóricos-prácticos como recurso para la planificación de calentamientos específicos de manera autónoma.

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:** realizar bailes y danzas por parejas y en grupo interactuando con sus compañeros, respetando y adaptándose a su pareja o grupo.

### 3.2.CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las Competencias Clave: (EAB negrita/fondo gris)

Los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables divididos por bloques de contenidos para 3º ESO serán:

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<b>BLOQUE 1.ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD</b>		
<p>-Adaptación orgánica del organismo al ejercicio físico regular: modificaciones en la estructura del sistema cardiovascular, respiratorio y aparato locomotor, fundamentalmente y beneficios que reportan para la salud.</p> <p>-Esquema global del calentamiento. Análisis comparativo entre los tipos, y de los efectos que producen cada una de las partes de los mismos. Elaboración del calentamiento en función de la actividad física o deportiva que se vaya a realizar posteriormente.</p> <p>-El trabajo de acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud: desarrollo de la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.</p> <p>-Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.</p> <p>-Efectos negativos de la ejecución errónea de ciertos ejercicios.</p> <p>-Estudio, análisis y trabajo práctico de</p>	<p>1.- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>2.- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>3.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de la actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>4.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>5.- Controlar las dificultades y los riesgos</p>	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA</b></p> <p><b>1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT,CAA</b></p> <p>1.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo, controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p><b>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la</b></p>

<p>diferentes métodos que ayudan a liberar estrés y corregir posibles desequilibrios en los sistemas óseos, muscular y articular.</p> <p>-La práctica de actividades físicas y deportivas bajo estrés ambiental. Importancia de una correcta hidratación durante el ejercicio físico.</p> <p>-Lesiones en la práctica de la actividad física y deportiva. Identificación de las más comunes y medidas de actuación. Los primeros auxilios.</p> <p>-Hábitos insalubres. Efectos del consumo de sustancias ilegales en el organismo.</p> <p>-Los nuevos recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p>	<p>durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>6.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p><b>condición física. CMCT,CAA</b></p> <p>1.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. <b>CMCT,CAA</b></p> <p><b>2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. CMCT,CAA, CSC</b></p> <p>3.1. Relaciona la estructura de un sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p>
--	---	---

		<p><b>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</b> <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p><b>4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</b> <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CCL,CSC</b></p> <p>5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de</p>
--	--	--

		<p>emergencia y de protección del entorno. <b>CCL,CSC</b></p> <p><b>5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. CCL,CSC</b></p> <p>6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. <b>CCL,CD,CAA</b></p> <p><b>6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos CCL,CD,CAA</b></p>
--	--	--

BLOQUE 2. TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS		
<p>-Roles a desempeñar en el grupo: el establecimiento de relaciones y la cooperación colaboración hacia un objetivo común.</p> <p>-Realización de juegos y ejercicios, individuales y en los que se planteen</p>	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>3.- Reconocer los factores que intervienen</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p><b>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico</b></p>

<p>situaciones reales de juego de los deportes propuestos.</p> <p>-Valoración de la participación activa como elemento indispensable para la mejora en la competencia motriz y para el desarrollo apropiado de las actividades físicas en general.</p> <p>-Reconocimiento del compromiso y la implicación individual como base par el trabajo en equipo en los juegos, las actividades físicas y los deportes practicados.</p> <p>-Aplicación de aspectos propios del deporte individual como elementos de superación personal, control mental, concentración, estabilidad emocional y aceptación de un alto grado de responsabilidad.</p> <p>--Los nuevos recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p> <p>-La eclosión de las actividades físicas y el deporte en la sociedad actual. Repercusiones sociológicas del deporte.</p>	<p>en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>4.- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>5.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>6.- Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>7.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje,</p>	<p><b>planteado.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p><b>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b></p>
--	---	--

	<p>para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>4.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. <b>CSC,CAA</b></p> <p>4.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. <b>CAA,CSC</b></p> <p><b>4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. CAA,CSC</b></p> <p>5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar</p>
--	---	---

		<p>común para la realización de actividades físico-deportivas.  <b>CMCT,CAA,CSC</b>  5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.  <b>CMCT,CAA,CSC</b>  6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CCL,CSC</b>  6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CCL,CSC</b>  6.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. <b>CCL,CSC</b>  7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. <b>CCL,CD,CAA</b>  7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre</p>
--	--	---

		tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos <b>CCL,CD,CAA</b>
--	--	---

BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL		
<p>-Planificación de actividades básicas en el entorno natural: marcha,acampada, orientación, cabuiería etc.</p> <p>-Manejo de la brújula. Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno natural.</p> <p>-Las carreras de orientación. Tipos y modalidades. Normas de seguridad a tener en cuenta tanto en el núcleo urbano como en la naturaleza. Aplicación práctica.</p> <p>-Valoración de los beneficios que tiene para la salud la realización de ejercicio físico en la naturaleza.</p> <p>-Actitud crítica ante la utilización irresponsable de los recursos naturales que ponen en peligro el equilibrio y la riqueza natural.</p>	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2.- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>3.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>4.- Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p><b>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>

	<p>seguridad en su desarrollo.</p> <p>5.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.1. Conoce las posibilidades que ofrece</p>
--	---	---

		<p>el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual <b>CMCT,CAA,CSC.</b></p> <p><b>4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</b> <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CMCT,CAA,CSC,CCL</b></p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto,</p>
--	--	---

		<p>presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. <b>CD, CAA, CCL</b></p> <p>5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. <b>CD, CAA, CCL</b></p>
--	--	--

**BLOQUE 4. ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ**

<p>-Transmisión de posturas y diálogos posturales. Elaboración de composiciones corporales en función del tono muscular y su relación con los estados de ánimo.</p> <p>-Recepción a través de la actitud postural, de situaciones de seguridad o inseguridad transmitidas por el compañero.</p> <p>-Experimentación con el tiempo y el movimiento: profundización rítmica.</p> <p>-Bailes y danzas: adaptadas a la situación actual.</p> <p>-Disposición favorable a la colaboración en las diferentes coreografías, mostrando una actitud desinhibida hacia la práctica de las actividades propuestas.</p> <p>-Valoración del ritmo como manifestación de la vida y de la comunicación</p>	<p>1.- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2.- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>3.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>4.- Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las</p>	<p>1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p><b>1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p><b>1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y</p>
---	---	--

<p>espontánea que emana de la misma experiencia rítmica..</p> <p>-La relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana. Trabajo de relajación, utilizando la contracción-relajación y las sensaciones de peso, calor,..</p> <p>-Los nuevos recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las actividades artísticas y expresivas motrices.</p>	<p>mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>5.- Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>2.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. <b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>3.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. <b>CAA,CSC</b></p> <p>3.2. Colabora en</p>
---	---	---

		<p>actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. <b>CAA,CSC</b></p> <p>3.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. <b>CAA,CSC</b></p> <p>4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. <b>CAA,CSC</b></p> <p>4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>CAA,CSC</b></p> <p>4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. <b>CAA,CSC</b></p> <p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y</p>
--	--	---

		selección de información relevante. <b>CAA,CD,CCL</b> 5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. <b>CAA,CD,CCL</b>
--	--	---

### 3.3. TEMPORALIZACIÓN

Para el presente curso académico pretendemos desde el departamento desarrollar los siguientes contenidos, distribuidos por cursos y trimestres en el siguiente cuadro, siempre de una manera flexible y teniendo en cuenta que el total de sesiones a lo largo del curso pueden verse afectadas por cuantas cuestiones ajenas a nosotros puedan surgir, como actividades extraescolares, días de fiesta, necesidades de los alumnos etc. y que la distribución temporal puede sufrir cambios por necesidades del Departamento, como coincidencias de horarios, situación de la Pandemia Covid\_19 etc

<b>PRIMER TRIMESTRE</b>
<b>UD 1- PRACTICAMOS ACTIVIDAD FÍSICA:</b> práctica de ej físico seguro, control de la intensidad, intensidad del ejercicio adecuada a la salud, fases de la actividad física.
<b>UD 2- PUESTA A PUNTO:</b> Calent Específico.CFB: métodos, relación con la salud. Sistemas y Aparatos del Cuerpo Humano: influencia de la actividad física. Relajación Jacobson. Aerobic y danzas. Evaluación de la C.F.. Actividades de mejora.
<b>UD 3- ERES LO QUE COMES:</b> Alimentación Saludable.
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>
<b>U4- PRACTICAMOS DEPORTE :</b> atletismo II ( lanzamientos saltos, )Esgrima, deportes de cancha dividida : Badminton.
<b>U6- AYÚDATE :</b> higiene postural, primeros auxilios.
<b>TERCER TRIMESTRE</b>
<b>U7- NO TE PIERDAS:</b> Orientación (entorno cercano, mapa).Inicio carreras de Orientación. Brújula. Multiaventura
<b>U8- A QUÉ JUGABAN NUESTROS ABUELOS:</b> Juegos Populares, Tradicionales y Alternativos
<b>U9- JUGAMOS:</b> técnica individual de Baloncesto, vóley...
<b>U10- BAILAMOS:</b> _bailes y danzas adaptadas a al situación actual.

### 3.4.METODOLOGÍA DIDÁCTICA:

La intervención educativa va a estar orientada por el modelo constructivista de la enseñanza y aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes aunque en algunos casos, y debido a las características de la materia a dar, se base en un modelo de mando directo.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta el significado que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee.

Además habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno, tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y motivaciones..., con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

### ESTILOS DE ENSEÑANZA:

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma unidad didáctica, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de instrucción directa es aconsejable pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos.

Existen otras actividades y situaciones en las que utilizaremos una enseñanza mediante la búsqueda o la plantearemos en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales.

Uno de los **ESTILOS DE ENSEÑANZA** que utilizaremos con mayor frecuencia será la asignación de tareas, ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno – o grupo de alumno – realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero no sólo ayuda al que está ejecutando la acción., sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a analizar la ejecución del compañero y a detectar los errores que comete.

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD
Tradicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asignación de tareas.</li> <li>■ Mando directo</li> </ul>	Algunos aspectos del acondicionamiento físico y de la realización de los tests de aptitud física
Fomentan la individualización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Trabajo por grupos.</li> <li>■ Programas individuales</li> <li>■ Enseñanza modular</li> </ul>	En muy diversas actividades de tipo práctico y teórico-práctico. Juegos y deportes. También en programas de acondicionamiento físico.
Participativos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enseñanza recíproca.</li> <li>■ Pequeños grupos.</li> <li>■ Microenseñanza.</li> </ul>	En actividades técnicas en ayuda de otros compañeros. Juegos y deportes.
Propician la socialización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Análisis de temas</li> </ul>	Trabajo en grupo. Discusión y puesta en común.
Cognitivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Descubrimiento guiado.</li> <li>■ Resolución de problemas.</li> </ul>	Actividades teórica-práctica. Condición Física, Habilidades Motrices, deportes, actividades en la naturaleza etc.

En cuanto a las **TÉCNICAS DE ENSEÑANZA** empleadas por el profesor para transmitir a su alumnado lo que quiere enseñar, en nuestra materia empleamos la REPRODUCCIÓN DE MODELOS Y LOS MÉTODOS DE DESCUBRIMIENTO.

Las **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA** a emplear en nuestra materia serán:

ESTRATEGIA GLOBAL	
Con modificación de la situación real	Modificamos las condiciones de ejecución del ejercicio.
Con polarización de la atención	El ejercicio se realiza completo, pero centramos nuestra atención en un aspecto concreto.
Pura	Ejecutamos el ejercicio en su totalidad.

ESTRATEGIA ANALÍTICA	
Pura	Dividimos el ejercicio en partes, practicamos cada una de las partes en el orden en el que el profesor considere y hacemos una síntesis final.

Secuencial	Dividimos la tarea en partes, practicando cada una de las partes por separado en orden secuencia, para finalizar con su ejecución completa.
Progresiva	Dividimos la tarea en partes, comenzando a practicar por una de ellas y a medida que las vamos dominando se van incorporando otras partes.

En cuanto a la organización de la clase, se favorecerá tanto el trabajo individual como el trabajo en grupo, (gran grupo, pequeño grupo, tríos, parejas etc...), para realizar los trabajos teóricos y para desarrollar las actividades de clase.

La metodología en general estará diseñada de tal forma que el alumno:

- Reflexione más sobre el por qué y el para qué de las actividades que realiza.
- Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
- Tenga un mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y del progreso desarrollado por el alumno. Haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo. Adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos aspectos de su vida.
- Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el que consiga hábitos de higiene y salud a la vez que se debe realizar con criterios de seguridad.

Para que el alumno pueda llegar a tener estas peculiaridades la programación deberá tener las siguientes características:

**Flexibilidad:** Nos ajustaremos a los niveles personalizados, huyendo de los modelos y alumnos estándar. No se separarán los alumnos por niveles de capacidades o sexo. En el plano de condición física la exigencia será la que esté al alcance del alumno y siempre dentro de la exigencia personalizada.

**Activa:** El alumno será el auténtico protagonista y las clases estarán dirigidas a que pueda responsabilizarse de su propia tarea y se lleguen a cumplir los siguientes objetivos.

**Asignación de tareas** en la propia clase. Asignación de tareas para que la práctica de ejercicio físico se prolongue más allá del Centro Escolar.

**Aprenda a ser autónomo** en la programación y dirección de su propia actividad.

### 3.4.1. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

El departamento de Educación física cuenta con:

- Sala escolar con espalderas y espejos.

- 
- Dos pistas al aire libre:
    - Una vallada y con superficie de goma. En ella hay dos porterías de fútbol, dos canastas de baloncesto y un campo de volley. RESALTAR EL MAL ESTADO DE LA MISMA, SIENDO MUY NECESARIO SU CAMBIO. SE HA PEDIDO A LA AUTORIDAD COMPETENTE, SIN RESPUESTA POR AHORA.
    - Otra sin vallar y de superficie dura en la que aparecen los mismos elementos que en la anterior.

Material existente:

- Quitamiedos. ■ Colchonetas. ■ Bancos suecos. ■ Minitramp.
- Trampolín. ■ Testigos de atletismo
- Plintons ■ Vallas de aprendizaje de atletismo
- Altímetros.
- Sogas. ■ Pelotas de tenis
- Cuerdas. ■ Elásticos
- Aros. ■ Mesa de ping-po
- Balones de gimnasia.
- Balones de fútbol-sala.
- Balones de Balonmano.
- Balones de Vóley.
- Balones de Baloncesto.
- Picas.
- Brújulas
- Compresor para inflar los balones.
- Cronómetro.
- Sticks y sus correspondientes pelotas
- Frebees o discos voladores
- Conos señalizadores
- Palas y volantes
- Indíacas
- Equipo de música.
- Libros de Texto de la materia.

Como Criterios para la evaluación del uso de los Recursos y materiales didácticos se tendrán en cuenta para la adquisición y uso de los mismos:

- Que mediante su uso y manipulación permitan llegar a la adquisición de objetivos.
- Que eviten la discriminación de sexos.
- Que fomenten la participación de los alumnos.
- Que permitan motivar a los alumnos.
- Que posibiliten diversos usos para un mismo material.
- Que faciliten la comprensión de los contenidos teórico- prácticos
- Que propicien el adecuado desarrollo integral del alumno
- Que puedan ser usados por todos los alumnos independientemente de su capacidad física.
- Que reúnan el condicionante calidad precio huyendo de las marcas más caras contribuyendo a evitar el consumismo por marcas.
- Que puedan ser usados en cualquier época del año independientemente de la climatología.

Para este curso, el Departamento ha decidido pedir la colaboración de los alumnos/as en la compra de material o elaboración del mismo, debido a la especial situación (así podremos aumentar el tipo y la variedad de tareas a realizar en clase) y como consecuencia de la poca implicación que existe por parte del alumnado a la hora de cuidar y respetar el material. Ello lleva a que todos los cursos tengamos que reponer un número importante de materiales, en lugar de gastar nuestros recursos en otros nuevos que redundarían en una mejor, distinta e innovadora enseñanza, con lo que la calidad de la misma se puede ver afectada. Además desde el Departamento nos parece muy importante, y parte de nuestra labor, el inculcar a nuestro alumnado valores de respeto, cuidado, buen uso, responsabilidad etc. para el desarrollo de su competencia social y ciudadana.

No obstante, el material pedido será lo menos gravoso posible y siempre teniendo muy presente las posibilidades económicas de todos nuestros alumnos. La no compra supondrá que el alumno no pueda participar en esa parte de la asignatura, con la consiguiente calificación de suspenso.

### 3.5. EVALUACIÓN.

La evaluación sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje será continua y nos permitirá valorar el aprovechamiento educativo de los alumnos, y descubrir aptitudes e intereses de los alumnos. Para ello, utilizaremos los tres tipos de evaluación para cada una de las unidades didácticas:

EVALUACIÓN CONTÍNUA			
FASES	INICIAL	FORMATIVA	SUMATIVA
OBJETIVO	Pronóstico	Diagnóstico	Balance

<p>FUNCIONES</p>	<p>Determinar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presencia o ausencia de las habilidades previamente requeridas,</li> <li>■ El nivel previo de los alumnos</li> <li>■ Causas de dificultades en el aprendizaje</li> </ul>	<p>Seguimiento del proceso de e-a para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Informar al alumno y al profesor del proceso de aprendizaje.</li> <li>■ Determinar si se van consiguiendo los objetivos</li> <li>■ Corregir las posibles causas de error en los elementos del proceso</li> </ul>	<p>Permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conocer hasta que punto se han cumplido los objetivos .</li> </ul>
<p>MOMENTO</p>	<p>Inicio</p>	<p>Durante</p>	<p>Final de UD y del proceso</p>
<p>TIPO DE INSTRUMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ficha Inicial: datos personales</li> <li>■ Cuestionario</li> <li>■ Procesos de observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Procedimientos de observación</li> <li>■ Procedimientos de experimentación y rendimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pruebas de rendimiento finales.</li> <li>■ Observación.</li> </ul>
<p>DECISIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Adaptarnos a las necesidades del alumnado.</li> <li>■ Conocer los grupos de alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regulación del aprendizaje</li> <li>■ Adaptación del aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calificar</li> </ul>

Esta evaluación se aplicará a nuestros alumnos/as (evaluación del proceso de aprendizaje), así como a nuestra labor docente (evaluación del proceso de enseñanza).

Las **técnicas de evaluación** que emplearemos serán de **observación**, tanto **directa** (registro anecdótico) como **indirecta** (listas de control, escalas de clasificación, economía de fichas,...) y de **experimentación** (pruebas objetivas, examen escrito, test, pruebas de ejecución, pruebas orales...).

**1.5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ver recuadro anterior en el punto 3.2.**

**1.5.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:** De forma general serán: el Diario de trabajo grupal o individual, fichas de aplicación práctica, pruebas teóricas o teórico-práctica, trabajos, observaciones del profesor, registro de conductas en torno a asistencia, comportamiento, higiene, puntualidad, vestimenta y participación y planillas\_escalas de observación para la ejecución.

Relacionándolos con los distintos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

E.A. asociados a los conocimientos: trabajos de compilación, análisis y/o aplicación práctica, fichas de aplicación práctica de los contenidos trabajados y pruebas escritas de cualquier tipo.

E.A. asociados a las destrezas: pruebas, tests y escalas de observación: descriptivas, rúbricas, listas de control etc.

E.A. asociados a las actitudes: registro de conductas, registro anecdótico y observación sistemática.

### **1.5.3. CRITERIOS DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN:**

Dada las especiales características de esta materia, y para que se evalúen todos los aspectos de la misma de la forma más objetiva posible, hemos decidido desde el Departamento dividir en dos bloques los criterios de calificación, uno donde se valoren las CONDUCTAS de nuestros alumnos/as y otro donde se valore la parte TEÓRICO-PROCEDIMENTAL.

Los criterios de referencia son los estándares de aprendizaje evaluables (EA) que concretaremos con los distintos INDICADORES DE LOGRO, que obtendremos de la concreción que hemos hecho de los distintos criterios de evaluación por curso. Estos EA los dividiremos en:

ESTÁNDARES BÁSICOS, que supondrán el 50% del total de la nota.

ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS, que supondrán el 30% de la nota.

ESTÁNDARES AVANZADOS, que supondrán el 20 % de la nota.

En cada trimestre impartiremos una serie de Unidades Didácticas pertenecientes a los distintos bloques de contenidos (ver temporalización) a las que tendremos asignadas unos EA (mínimos, medios y/o avanzados). A cada EA correspondiente a esa UD se le asignará un tanto por ciento de la nota correspondiente de esa UD y serán evaluados mediante distintos instrumentos, entre ellos, emplearemos fundamentalmente la RÚBRICA: **rúbrica conceptual, rúbrica de aspectos motores y prácticos (estándares asociados a conocimientos y destrezas) y rúbrica de participación, motivación, esfuerzo e higiénica (estándares asociados a actitudes)**

La valoración de los diferentes apartados se hará conforme a los siguientes criterios (ver ejemplo de ficha en el anexo) teniendo muy presente que para aprobar será necesario el superar como mínimo los EA Básicos:

- **Estándares de aprendizaje asociados a conocimientos y destrezas: (70%), desglosados en un 50% los asociados a destrezas y un 20% los asociados a conocimientos:** se valorará con distintas herramientas e instrumentos de evaluación dónde se evalúen los distintos estándares de aprendizaje evaluables para cada uno de los bloques de contenido impartido en el trimestre. Los trabajos, si los hubiera, podrán ser pedidos a mano o a ordenador, buscando así afianzar tanto la competencia lingüística como la tecnológica digital. No será recogido ningún trabajo posterior a la fecha de entrega, ni se realizará otro examen/ prueba, salvo ausencia de clase por falta justificada. Emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN. Se obtendrá el 70% de la calificación total de este apartado.
- **Estándares de aprendizaje asociados a actitudes: (30%)** en este apartado valoraremos aquellos EA que tengan que ver con el aspecto actitudinal, mediante las observaciones diarias en clase, que quedarán registradas en el cuaderno del profesor y las actitudes que presente el alumno/a a la hora del trabajo dentro/fuera de clase. Además de los estándares de aprendizaje asociados a actitudes, se valorará el TRABAJO DIARIO EN CLASE Y EN CASA, la HIGIENE E INDUMENTARIA, el NECESER, el COMPORTAMIENTO, el ESFUERZO tanto en clase como en el trabajo de casa, la COLABORACIÓN en clase y fuera de ella, el ESPÍRITU DE SUPERACIÓN y CRÍTICO, PUNTUALIDAD etc Como máximo el alumno/a podrá obtener tres puntos en esta parte. La calificación de estos tres puntos se realizará tanto por parte del profesor como del alumno (AUTOEVALUACIÓN y COEVALUACIÓN) a través de una RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN, ESFUERZO E HIGIENE que facilitará el profesor al finalizar el trimestre a razón de 2 puntos la Rúbrica del alumno y 1 la del profesor. (Esto estará sujeto a cambio si el profesor observa que los alumnos no son objetivos, no participan adecuadamente o cualquier otra circunstancia que pueda suponer la modificación de este criterio).

PUNTOS POSITIVOS (+0.25)	PUNTOS NEGATIVOS (-0.25)
Colaboración con compañeros/profesor.(Col)	Faltas de asistencia injustificadas.(F)
Entregar fichas/trabajos a tiempo y bien presentados.(W)	No llevar el chándal u otro material necesario.(NC)
Higiene y aseo personal.(A)	No colaborar en llevar/traer material(NCol)
Participación en clase.(P)	Mal comportamiento en clase.(MC)
Colaborar en sacar y recoger el material.(Col)	No colaborar con compañeros/profesor.(NCol)
Respetar las normas de seguridad, higiene y organización. Uso de mascarillas(Res)	Retraso sin justificar.(R)
	No participar en clase, sin justificación médica.(NP)

	No entregar ficha de recogida de clase(NFi). No zapatillas adecuadas(NZ) Pasividad repetida.(P) No llevar bolsa de aseo.(NA) No asearse al final de la clase.(NA) No entregar los trabajos a tiempo.(NW) No entregar los trabajos.(NW) No respeto normas Covid_19(C)
--	---

Si un alumno/a llega a clase tarde, sin motivo justificado, se le pondrá retraso. A los tres retrasos, se le rellenará la correspondiente AMONESTACIÓN por falta reiterada.

La nota final de este bloque se obtendrá de la suma de la calificación realizada por el propio alumno y por el profesor, a razón de 2 puntos el alumno/a y 1 punto el profesor. A esta calificación habrá que sumar y/o restar los positivos o negativos acumulados durante el trimestre. Nunca se podrá sobrepasar el valor de 3 puntos de este apartado

**La nota final del trimestre** será la suma de la nota de los dos bloques calificados, debiendo ser igual o mayor al 5. Si algún alumno/a abandona una de las partes, el profesor no realizará la media y su calificación será de SUSPENSO. Aun así el profesor puede proponer actividades de refuerzo y recuperación para los aspectos prácticos y teóricos que él considere.

Los alumnos que por algún motivo no puedan participar en clase deberán rellenar la "hoja del alumno exento", según modelo adjunto en los anexos y entregarla al día siguiente y /o realizar alguna actividad que el profesor le proponga para ese día o para posteriores. Estos elementos serán calificados y sumada su nota en el correspondiente apartado. A las tres tareas no presentadas o mal realizadas se rellenará la pertinente AMONESTACIÓN.

**La nota final de curso** será la media aritmética de las tres evaluaciones. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria, irá a la evaluación extraordinaria del mes de septiembre, con TODA LA MATERIA CONCEPTUAL, además de las CORRESPONDIENTES PRUEBAS TEÓRICO-PRÁCTICAS que dictamine el Departamento.

Durante este curso, el alumno/a deberá rellenar la **FICHA SALUDABLE**, con el objetivo de ir creando en él/ella un hábito en la práctica de actividad física y de mejora en su alimentación, así como trabajar diferentes competencias clave. Esta ficha, siempre que esté rellena en su totalidad y entregada en tiempo y forma se valorará como máximo con un punto dentro del apartado de los EA asociados a destrezas.

**SERÁ CONDICIÓN NECESARIA PARA APLICAR ESTOS PORCENTAJES QUE EL ALUMNO/A REALICE EN TIEMPO Y FORMA TODAS LAS TAREAS QUE EL**

**PROFESOR MANDE EN CADA TRIMESTRE, EN CASO CONTRARIO EL RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVO.**

**SI EL ALUMNO/A COPIA EN ALGUNA DE LAS TAREAS O PRUEBAS MANDADAS SUPONDRÁ EL SUSPENSO EN LA EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE, TENIENDO QUE RECUPERAR LA MATERIA DE LA FORMA INDICADA.**

**EN NINGÚN CASO SE PODRÁ SUBIR LA NOTA FINAL DE CURSO**

En el/los casos de que la enseñanza pasara a ser SEMIPRESENCIAL O EN CASA los porcentajes se modificarían de la siguiente manera:

	SEMIPRESENCIAL	EN CASA
EAE asociados destrezas	40% pruebas, trabajos realizados en el aula	90% trabajos, fichas, exposiciones etc
EAE asociados a conocimientos	40% trabajos, fichas... realizados en casa	
EAE asociados a actitudes	20%	10% valorando la asistencia a las clases virtuales (cada falta no justificada supondrá la resta de 0.25 puntos de este apartado), entrega de tareas en tiempo y forma fundamentalmente.

### 3.5.4. ESTÁNDARES BÁSICOS, MEDIOS Y AVANZADOS:

#### 3.5.4.1 ESTÁNDARES BÁSICOS:

Para el bloque de contenidos de **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD** como mínimo el alumno/a deberá superar los siguientes:

1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física , la alimentación y la salud. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender).

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender).

2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender).

3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender y competencia social y cívica).

4.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender y competencia social y cívica).

5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. (competencia en comunicación lingüística y competencia social y cívica)

En el bloque de **TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS** los mínimos exigibles serán:

1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor).

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor).

4.3 Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica).

Para el bloque de **ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL** se pedirá superar:

1.4. Mejora su nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor).

4.1 Identifica las características y variables de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas que puedan suponer un

elemento de riesgo para sí mismo y para los demás. (competencias en comunicación lingüística y competencia social y cívica).

En el bloque de **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y MOTRIZ** se pedirá:

1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor).

1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea (competencia matemática y competencias en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica, competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y competencia en comunicación lingüística).

### 3.5.4.2. ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS:

Para el bloque de contenidos de **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD**

1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo, controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. **CMCT,CAA**

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. **CMCT,CAA**

2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. **CMCT,CAA**

3.1. Relaciona la estructura de un sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. **CMCT,CAA,CSC**

3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. **CMCT,CAA,CSC**

4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CCL,CSC**

5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CCL,CSC**

6.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CCL,CD,CAA**

### En el bloque de **TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS**

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo, controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

4.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

4.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

5.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **CMCT,CAA,CSC**

6.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CCL,CSC**

6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CCL,CSC**

6.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. **CCL,CSC**

7.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...)

como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CCL,CD,CAA**

7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos **CCL,CD,CAA**

### Para el bloque de **ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL**

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA**

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA**

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

3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **CMCT,CAA,CSC**

3.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual **CMCT,CAA,CSC**.

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CMCT,CAA,CSC,CCL**

4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. **CMCT,CAA,CSC**

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CD, CAA, CCL**

5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CD, CAA, CCL**

### Para el bloque de **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y MOTRIZ**

1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. **CMCT,CAA,CSC**

1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. **CMCT,CAA,CSC,SIEP**

2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **CMCT,CAA,CSC**

2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CMCT,CAA,CSC,SIEP**

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

3.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **CAA,CSC**

3.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **CAA,CSC**

3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **CAA,CSC**

4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **CAA,CSC**

4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **CAA,CSC**

4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno estable. **CAA,CSC**

5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido,...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **CAA,CD,CCL**

5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre tema vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CAA,CD,CCL**

### **3.5.4.3. ESTÁNDARES AVANZADOS:**

Para el bloque de contenidos de **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD**

1.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

En el bloque de **TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PRE-DEPORTIVOS**

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **CMCT,CAA**

Para el bloque de **ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL**

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

**CMCT,CAA,CSC,SIEE**

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

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

**CMCT,CAA,CSC,SIEE**

2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA**

2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA**

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

**CMCT,CAA,CSC,SIEE**

En el bloque de **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y MOTRIZ**

2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **CMCT,CAA,CSC**

2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CMCT,CAA,CSC**

2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistémica, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

**CMCT,CAA,CSC**

### 3.5.5. MODELO PRUEBA EXTRAORDINARIA:

La prueba final extraordinaria dirigida a aquellos alumnos que no hayan superado la materia de Educación Física tendrá diferentes partes de acuerdo a los bloques de contenidos que se desarrollan a lo largo del curso educativo y a los estándares básicos:

- Bloque 1: Acondicionamiento Físico y Salud.
- Bloque 2: Tareas Motrices Específicas. Juegos y Juegos Predeportivos.
- Bloque 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

Al tratarse de una materia teórico-práctica, se realizará por un lado una prueba escrita, donde se contemplará si el alumno supera los criterios de evaluación de carácter teórico. La prueba constará de una batería de preguntas

sobre todos los bloques de contenidos tratados a lo largo del año, donde se pueda ver si el alumno ha adquirido los objetivos del curso y las competencias claves.

A la calificación obtenida en la prueba teórica se le hará la media con las pruebas prácticas que ha ido realizando a lo largo del curso y la nota práctica de cada día de trabajo.

En el caso de que el alumno también tenga la parte práctica suspensa, se le hará una prueba práctica de cada una de los contenidos que tenga suspensos a lo largo del curso.

### 3.5.6. MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:

- 📖 En cada evaluación se realizarán recuperaciones de las pruebas físicas que traten de englobar lo más posible el conjunto de los contenidos desarrollados.
- 📖 Del mismo modo se desarrollarán pruebas teóricas para los que no obtengan los conocimientos conceptuales mínimos.
- 📖 Dentro de cada evaluación se utilizará una sesión encaminada a dichas recuperaciones.
- 📖 Se realizará una adaptación curricular no significativa a todos aquellos alumnos que no obtengan los mínimos en los aspectos teórico-prácticos.
- 📖 **Toda actividad de recuperación se regirá por principios básicos de una actividad formativa y continua; atendiendo siempre que sea posible el principio de individualización.**
- 📖 ***Actitud:* se seguirá la evolución del comportamiento en la siguiente evaluación, recuperándose la anterior si la mejora es significativa, al ser evaluación continua en este ámbito.**

### ALUMNOS QUE PERMANEZCAN UN AÑO MÁS EN EL MISMO CURSO DE SECUNDARIA.

- Motivar e incentivar al alumno desde el principio para que tenga una buena predisposición hacia la materia.
- Observar diariamente su trabajo en clase reforzándole positivamente en la medida de lo posible.
- Intentar que se sienta uno más dentro del grupo haciéndole participe en las clases.
- Ayudarle de forma individualizada en aquellos contenidos donde tenga más dificultad.

### ALUMNOS QUE HAYAN PROMOCIONADO CON LA MATERIA SUSPENSA.

Para aquellos alumnos que hayan promocionado con la materia de educación física suspensa, desde el departamento de educación física haremos lo siguiente:

- Observar al alumno día a día para valorar su implicación en la materia.

- 
- Se le mandará actividades teórico-prácticas de contenidos desarrollados el año anterior y que tienen una continuidad en el presente curso.
  - Realizar fichas y trabajos de aquellos contenidos aún no superados.

En el mes de febrero, o cuando lo decida Jefatura, se les podrá realizar un examen de los contenidos conceptuales, además de los exámenes prescriptivos de Junio y Septiembre.

Por otro lado los contenidos procedimentales se evaluarán una vez entregados las fichas y trabajos explicados anteriormente según decida el profesor encargado. Estos serán entregados una semana antes del examen teórico.

### **ALUMNOS QUE NO ALCANZAN LOS MÍNIMOS EXIGIBLES EN LA E.S.O. EN EL PRESENTE AÑO.**

Se realizarán actividades de refuerzo para aquellos alumnos que tengan dificultades en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la adquisición de los objetivos y competencias clave marcadas para su nivel. Estas actividades se encaminarán a conseguir al menos los mínimos exigibles. Entre ellas destacan:

- Repasos y explicaciones detalladas de los aspectos teóricos de la materia.
- Realización de esquemas y resúmenes que mejoren la comprensión de los aspectos teóricos.
- Dejar horas libres del horario de EF para la práctica (bajo supervisión del profesor) y ensayo de aspectos procedimentales de la materia con el fin de superar los exámenes prácticos.
- Búsqueda de información por diversos medios (internet, libros, revistas, periódicos,...) por parte del alumno para aclarar y ampliar conocimientos.

A los alumnos/as que tengan suspensa la primera evaluación, se les hará una prueba de recuperación en función de los contenidos y competencias con calificación negativa durante la segunda para superarlos, así mismo se observará su comportamiento y actitud en el aula, siendo obligatoria la asistencia regular a clase. Este mismo procedimiento se adoptará durante la tercera evaluación a los alumnos con la segunda evaluación suspensa y en fundado riesgo de realizar la prueba extraordinaria de junio, siempre y cuando exista un compromiso e interés del alumno en aprobar la asignatura.

### **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y DE RECUPERACIÓN DIRIGIDAS A LA ADQUISICIÓN DE MÍNIMOS:**

A todos aquellos alumnos/as que no alcancen los mínimos exigibles se les ofertarán una serie de actividades encaminadas a la adquisición de los mismos. En el apartado teórico se les proporcionarán apuntes, textos, artículos para que trabajen sobre ellos realizando resúmenes y pequeños trabajos. En el apartado práctico se les facilitará una serie de ejercicios a realizar en horas fuera del horario escolar para fijar los aprendizajes no alcanzados, siempre con la ayuda y el asesoramiento de los profesores de E.F. En el apartado

actitudinal se tendrá en cuenta el interés demostrado, el esfuerzo, la puntualidad a la hora de la entrega de los trabajos pedidos, la presentación de los mismos y las ganas de conseguir los mínimos.

### **ALUMNOS QUE FALTAN JUSTIFICADAMENTE:**

Desde el departamento creemos que la falta de asistencia **a más de 15 clases en un mismo trimestre** hacen que el procedimiento de evaluación se complique significativamente, sobre todo, teniendo en cuenta que este área es fundamentalmente práctico, y esa práctica no es recuperable con ningún trabajo ni examen.

El alumno/ a que por diferentes razones tenga que faltar a clases, de forma justificada, deberá realizar todos los **trabajos** que se hayan ido realizando a lo largo de su ausencia (comentarios de noticias, trabajos para casa, fichas, exámenes,...) además de aquellos que sirvan para que adquiera un conocimiento relativo de la práctica en la cual no haya participado. Asimismo deberá superar la **prueba sobre conocimientos teóricos** de la materia como los pertinentes **exámenes prácticos** de los contenidos procedimentales.

### **3.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

La materia de Educación Física ofrece muchas posibilidades de selección de contenidos y actividades que van a constituir la práctica de la materia. Y es intención de este departamento tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes, de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según el nivel y sus capacidades.

#### **3.6.1 MEDIDAS ORDINARIAS:**

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumno por grupos de nivel o de intereses, desdoblar los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las Unidades Didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.

- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado, Elaboradas por el propio alumno en función de las actividades que se realizarán posteriormente, y supervisadas por el profesor.
- Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/ o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambiarán de actividad con mayor frecuencia que los que encuentren dificultades en la tarea. También se propondrán tareas de diferentes dificultades.
- Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la sesión puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.
- En algunas sesiones que se realizan actividades peligrosas o que producen más miedo, como los ejercicios de agilidad en el suelo, los alumnos están obligados a iniciar la clase con normalidad, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando, voluntariamente, a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
- Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complicados.
- Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
- Cada alumno o grupo de alumnos podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes alternativos que mejor se adapten a sus necesidades, mientras otros alumnos realizan otro tipo de actividades recreativas o deportivas.
- Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo precisan.
- Se realizarán las pertinentes adaptaciones curriculares significativas o no en aquellos casos en las que sean precisas.

### 3.6.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS:

Por otro lado, en el desarrollo normal de un curso nos encontramos con distintos tipos de alumnos:

1.- Alumnos exentos de la parte práctica de la materia. de acuerdo con la normativa vigente, aquellos alumnos alguna necesidad educativa especial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la exención de la parte práctica de la asignatura, mediante instancia a la Dirección del Centro a la que acompañarán el respectivo **Certificado Médico Oficial**. En este certificado se indicará,

además de las causas, si la exención es total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si la exención está limitada a determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración de la exención. Este Departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Según lo previsto en la Ley, en ningún caso se prevé la exención total de la asignatura. Por tanto, los alumnos exentos están obligados a asistir a clase, y todos serán evaluados a lo largo del curso prescindiendo del tipo de exención que tengan. Para ellos, las pruebas de evaluación de tipo teórico coincidirán con las del resto del grupo al que estén asignados. Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar. Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una planilla facilitada por el profesor el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), y sus observaciones servirán como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje,

2.- Alumnado con Necesidades Educativas Especiales: junto con el departamento de orientación, se tendrán en cuenta sus características, capacidades e intereses, proporcionándoles así un marco educativo adaptado y adecuado a los mismos. Los criterios de calificación se adaptarán también para estos alumnos con el fin de que puedan conseguir alcanzar los mínimos exigibles que anteriormente se detallaban.

Otros alumnos: en determinados momentos podría darse el caso de encontrar a algún alumn@ con capacidades sobresalientes. El Departamento podrá guiar a estos alumnos hacia una posible dedicación especial en lo que se refiere a práctica de actividad físico – deportiva.

3.- Programa de refuerzo y recuperación de los aprendizajes no adquiridos: Tal y como establece la Guía General, este curso académico es necesario realizar un seguimiento muy detallado de los contenidos y del grado de competencias no adquiridas por los alumnos que sin embargo han promocionado de curso, aun con la materia superada. Por ello, y porque es necesario “priorizar los saberes fundamentales y las competencias clave, en lugar de abundar en los contenidos, de los que importará más su correcta adquisición y consolidación que su plena impartición”, para el Departamento de E.F. será imprescindible realizar un seguimiento de cada uno de los contenidos propedéuticos que en teoría son necesarios para el aprendizaje del curso en el que se encuentre el alumno. Así, y para facilitar esta labor, el Plan de Refuerzo del primer trimestre será en realidad el Plan de Refuerzo del IES Albalat, y en él se realizará un control del alumnado durante todo el curso 2020/21, de forma que en los tres trimestres habrá un seguimiento de los elementos curriculares del curso anterior, necesarios para este, independientemente del trimestre en que nos encontremos.

El Plan de Refuerzo del IES Albalat se podrá desarrollar gracias a la colaboración del Departamento de E.F. con la comisión encargada de su

control y seguimiento, a la que se mantendrá informada a través del órgano competente (CCP) de las medidas metodológicas y organizativas que el Departamento determine para suplir las posibles carencias del alumnado, derivadas o no de la pandemia.

## 4ºESO

### 4.1. LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Las competencias clave en este curso. se Trabajan de la siguiente manera:

**COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** Analizar y reflexionar sobre distintos aspectos de la actividad física y el deporte, a través de la lectura de distintos artículos, realizando posteriormente una serie de debates donde los alumnos puedan aplicar las distintas habilidades lingüísticas, demostrando un espíritu crítico.

**COMUNICACIÓN MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA:** Medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, valorando la condición física individual y estableciendo objetivos de mejora.

**COMPETENCIA DIGITAL:** Utilización de los datos obtenidos mediante distintos medios, tratamiento mediante soporte informático y su valoración. Adquirir nuevos conocimientos ayudados y apoyados en los distintos soportes que nos brindan las nuevas tecnologías. Presentar en clase y al profesor aspectos relacionados con la materia bajo soporte informático.

**APRENDER A APRENDER:** Demostrar conocimientos teórico-prácticos sobre la actuación adecuada ante lesiones que se puedan producir en el deporte y/o entorno habitual. La adquisición de nuevas habilidades le obligan al alumno a relacionar aprendizajes adquiridos anteriormente, así como a experimentar con las nuevas tareas.

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:** Participar en la organización y práctica de torneos deportivos. Reflexionar sobre los hábitos y actitudes que se toman diariamente entorno a la práctica habitual de ejercicio físico.

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:** Recopilar, comprender y utilizar aspectos teóricos-prácticos como recurso para la planificación de calentamientos específicos de manera autónoma. Elaborar un plan de trabajo de una de las capacidades físicas básicas, con el objetivo de mejorar su nivel inicial.

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:** Participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías colectivas con soporte musical.

**4.2.CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las Competencias Clave: (EAB negrita/ fondo gris)**

<b>4º ESO: Educación Física</b>		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje Evaluables
<b>Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud</b>		
<p>Programación del acondicionamiento físico. Diseño de microciclos de trabajo cuyo objetivo sea la mejora de la condición física y la salud en base a una valoración inicial. Los tests de aptitud física.</p> <p>Preparación de la sesión de actividad física o deportiva. Diseño del calentamiento y la vuelta a la calma: factores a tener en cuenta.</p> <p>Trabajo autónomo de los mismos.</p> <p>Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva. El ejercicio físico como elemento compensador de los diversos desequilibrios producidos por la vida diaria.</p> <p>Actividad física y deportiva y stress ambiental, medidas de prevención ante situaciones de riesgo.</p>	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p> <p>3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>4. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la</p>	<p><b>1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</b> <b>CMCT,CAA,CCL</b></p> <p>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. <b>CMCT,CAA,CCL</b></p> <p><b>1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</b> <b>CMCT,CAA,CCL</b></p> <p><b>1.4. Valora las necesidades de alimentos y de</b></p>

<p>Influencia de la alimentación y la hidratación en la actividad física y deportiva. Pautas a observar para un desarrollo óptimo de la actividad.</p> <p>Los hábitos de vida no saludables.</p> <p>Repercusiones en la condición física y, por ello, en la salud.</p> <p>Recursos materiales y tecnológicos en el ámbito del acondicionamiento físico. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p>	<p>seguridad de los participantes.</p> <p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p><b>hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. CMCT,CAA,CCL</b></p> <p>2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. <b>CAA,CMCT</b></p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. <b>CAA,CMCT</b></p> <p><b>2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. CAA,CMCT</b></p> <p>2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. <b>CAA,CMCT</b></p> <p><b>3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las</b></p>
--	---	---

		<p><b>fases de activación y de vuelta a la calma. CAA,CMCT</b></p> <p>3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. <b>CAA,CMCT</b></p> <p>3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. <b>CAA,CMCT</b></p> <p><b>4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. CCL,CSC</b></p> <p><b>4.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. CCL,CSC,CMCT</b></p> <p><b>4.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante</b></p>
--	--	---

		<p><b>la práctica de actividades físico deportivas.</b> <b>CCL,CSC,CMCT</b></p> <p>5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. <b>CD,CAA.CCL</b></p> <p><b>5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</b> <b>CD,CAA.CCL</b></p> <p><b>5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</b> <b>CD,CAA.CCL</b></p>
<p><b>Bloque 2. Tareas motrices específicas. Juegos y juegos pre-deportivos</b></p>		
<p>La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo. Repercusiones de los hábitos de vida, tanto saludables como no saludables, en la salud y en la práctica de actividad física y deportiva. El ejercicio físico y la práctica deportiva en la situación actual. Peligros de los</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 3. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 4. Colaborar en la</p>	<p><b>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</b> <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE.</b> <b>1.3. Adapta las técnicas de</b></p>

<p>radicalismos y la intolerancia en los eventos deportivos. La violencia en el deporte. Accidentes y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Protocolos de actuación. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas. Recursos materiales y tecnológicos empleados en el desarrollo de las tareas motrices específicas. Del calzado a los últimos dispositivos de control de la actividad física y el deporte.</p>	<p>planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p> <p>5. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>6. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>7. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p><b>CAA,CSC,CCL,SIEP</b></p> <p>8. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la</p>	<p><b>progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. CMCT,CAA,CSC,SIEE.</b></p> <p>3.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p><b>4.1. Asume las funciones encomendadas en la</b></p>
---	---	---

	<p>Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p><b>organización de actividades grupales. CAA,CSC,SIEE</b>  <b>4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. CAA,CSC,SIEE</b>  <b>4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.  <b>CAA,CSC,CEC</b></p> <p>5.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.  <b>CAA,CSC,CEC</b></p> <p>5.3. Mantiene una actitud crítica con los</p>
--	---	--

		<p>comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.  <b>CAA,CSC,CEC</b>          6.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.  <b>CCL,CSC</b>          6.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. <b>CCL,CSC</b>          6.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. <b>CCL,CSC</b>  <b>7.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</b>  <b>CAA,CSC,CCL,SIEE</b>          7.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en</p>
--	--	--

		<p>grupo.  <b>CAA,CSC,CCL,SIEE</b>                  8.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.  <b>CAA,CD,CCL</b>                  8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.  <b>CAA,CD,CCL</b>                  8.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. <b>CD,CAA,CCL</b></p>
<p><b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural</b></p>		
<p>El cuerpo humano y el stress ambiental: respuesta de los sistemas orgánicos ante situaciones adversas. Mecanismos de adaptación a las mismas. Posibilidades que ofrece el entorno natural para el trabajo y desarrollo de la condición física. Beneficios y riesgos para la salud. Adaptación de la actividad física y deportiva a las condiciones cambiantes que se dan en el medio</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.                  2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.                  3. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.  <b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b>                  1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>

<p>natural. Estudio de la climatología y de las características físicas de la zona de práctica. Manejo de los recursos materiales y tecnológicos específicos de las actividades a desarrollar. El trabajo en equipo como factor fundamental de seguridad y ayuda en las situaciones de riesgo que se producen en estas actividades. Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura. Normas a contemplar para minimizar el impacto que producen las actividades físico-deportivas en el entorno en el que se desarrollan, tanto a nivel de fauna como de flora. Medidas de prevención y protección. Protocolos de actuación y control ante situaciones extremas.</p>	<p>actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p> <p>4. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p> <p>5. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>6. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>7. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el</p>	<p><b>CMCT,CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. <b>CMCT,CAA</b></p> <p>3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. <b>CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>3.2. Verifica que su colaboración en la planificación</p>
---	---	--

	soporte más adecuado.	<p>de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p><b>CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p><b>CAA,CSC,SIEE</b></p> <p>4.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p><b>4.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>4.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> <p><b>CMCT,CAA,CSC</b></p> <p>5.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p><b>CCL,CSC</b></p> <p>5.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad</p>
--	-----------------------	---

		<p>física. <b>CCL,CSC</b>  5.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. <b>CCL,CSC</b>  6.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. <b>CAA,CSC,CCL,SIEE</b>  6.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. <b>CAA,CSC,CCL,SIEE</b>  7.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. <b>CCL,CD,CAA</b>  7.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas</p>
--	--	--

		<p>y argumentando sus conclusiones. <b>CCL,CD,CAA</b></p> <p>7.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. <b>CCL,CD,CAA</b></p>
<b>Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz</b>		
<p>Las composiciones corporales individuales. Creación e improvisación de movimientos a partir de motivos musicales y rítmicos. El montaje artístico expresivo Colectivo adaptado a la situación actual. Las aportaciones individuales y la interacción en el grupo como elementos básicos y su contribución al enriquecimiento del mismo. Creación de coreografías a partir de diversos temas o motivos. Influencia de la práctica de actividades expresivas y comunicativas corporales en la salud y el bienestar personal. Utilización de métodos y técnicas de expresión y comunicación corporal para el restablecimiento de desequilibrios físicos y de la estabilidad emocional. Los recursos materiales y tecnológicos precisos para la creación artístico-expresiva. Las manifestaciones artístico-expresivas en</p>	<p>1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. 2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. 4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. 5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la</p>	<p><b>1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. CCL,CAA,CSC,SIEE,CEC</b></p> <p><b>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales. CAA,CSC,SIEE,CEC</b></p> <p><b>1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. CCL,CAA,CSC,SIEE,CEC</b></p> <p>2.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva <b>CMCT,CAA.</b></p> <p>2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y</p>

<p>diferentes culturas. Valoración de su riqueza artística y de su contribución a la paz social y a la convivencia entre los pueblos. Evolución de las diferentes formas de expresión y comunicación corporal del ser humano a lo largo de su historia.</p>	<p>Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. <b>CMCT,CAA</b> 2.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. <b>CMCT,CAA</b> 2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. <b>CMCT,CAA</b> 3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. <b>CCL,CSC</b> 3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. <b>CCL,CSC</b> 3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades</p>
---	--	--

		<p>físico deportivas. <b>CCL,CSC</b></p> <p>4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. <b>CAA,CSC,CCL,SIEE</b></p> <p>4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. <b>CAA,CSC,CCL,SIEE</b></p> <p>5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. <b>CCL,CD,CAA</b></p> <p>5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. <b>CCL,CD,CAA</b></p> <p>5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. <b>CCL,CD,CAA</b></p>
--	--	--

#### 4.3. TEMPORALIZACIÓN:

Para el presente curso académico pretendemos desde el departamento desarrollar los siguientes contenidos, distribuidos por cursos y trimestres en el siguiente cuadro, siempre de una manera flexible y teniendo en cuenta que el total de sesiones a lo largo del curso pueden verse afectadas por cuantas cuestiones ajenas a nosotros puedan surgir, como actividades extraescolares, días de fiesta, necesidades de los alumnos etc. y que la distribución temporal

**PRIMER TRIMESTRE:**

**U1- EMPEZAMOS CALENTANDO PARA MI DEPORTE FAVORITO:** Calentamiento Específico: efectos.

**U2- ¿CÓMO ESTOY?:** C.F. y C.F.B: entreno y efectos sobre la salud. Valoración C.F.

**U3- ME PONGO EN FORMA. :** Hábitos Posturales cotidianos y en act f.: análisis y formas de corregirlos. Zona de Actividad Física Saludable.\* Relajación: Schult. Pilates. Lesiones: prevención y tratamiento.

**U4- PLANIFICO MI TRABAJO**

**SEGUNDO TRIMESTRE**

**U5- CONSTRUIAMOS:** Bailamos y nos expresamos.

**U6- PRACTICAMOS DEPORTE:** El Deporte como fenómeno social. Balonmano. Deporte recreativo.

**U7- SOMOS LO QUE COMEMOS:** Nutrición y Alimentación: dieta, nutrición y act f., mitos.

puede sufrir cambios por necesidades del Departamento, como coincidencias de horarios, la situación de pandemia Covid\_19 etc.

**TERCER TRIMESTRE :**

**8- ME PONGO EN FORMA EN EL MEDIO AMBIENTE:** Orientarse con mapa, carreras de orientación. Juegos y Dxt. Alternativos.

**U9- ¿JUGAMOS JUNTOS?: TÉCNICA DXT COLECTIVOS ADAPTADOS:** (FS.\*Voley etc...). DXT de cancha dividida.

**U10- Lesiones deportivas. Primeros Auxilios: RCP**

**4.4.METODOLOGÍA DIDÁCTICA:**

La intervención educativa va a estar orientada por el modelo constructivista de la enseñanza y aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes aunque en algunos casos, y debido a las características de la materia a dar, se base en un modelo de mando directo.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta el significado que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee.

Además habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno, tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y motivaciones..., con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

**ESTILOS DE ENSEÑANZA:**

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma unidad didáctica, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de instrucción directa es aconsejable pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos.

Existen otras actividades y situaciones en las que utilizaremos una enseñanza mediante la búsqueda o la plantearemos en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales.

Uno de los **ESTILOS DE ENSEÑANZA** que utilizaremos con mayor frecuencia será la asignación de tareas, ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno – o grupo de alumno – realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero no sólo ayuda al que está ejecutando la acción., sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a analizar la ejecución del compañero y a detectar los errores que comete.

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD
Tradicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asignación de tareas.</li> <li>■ Mando directo</li> </ul>	Algunos aspectos del acondicionamiento físico y de la realización de los tests de aptitud física
Fomentan la individualización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Trabajo por grupos.</li> <li>■ Programas individuales</li> <li>■ Enseñanza modular</li> </ul>	En muy diversas actividades de tipo práctico y teórico-práctico. Juegos y deportes. También en programas de acondicionamiento físico.
Participativos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enseñanza recíproca.</li> <li>■ Pequeños grupos.</li> <li>■ Microenseñanza.</li> </ul>	En actividades técnicas en ayuda de otros compañeros. Juegos y deportes.
Propician la socialización: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Análisis de temas</li> </ul>	Trabajo en grupo. Discusión y puesta en común.
Cognitivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Descubrimiento guiado.</li> <li>■ Resolución de problemas.</li> </ul>	Actividades teórica-práctica. Condición Física, Habilidades Motrices, deportes, actividades en la naturaleza etc.

En cuanto a las **TÉCNICAS DE ENSEÑANZA** empleadas por el profesor para transmitir a su alumnado lo que quiere enseñar, en nuestra materia empleamos la REPRODUCCIÓN DE MODELOS Y LOS MÉTODOS DE DESCUBRIMIENTO.

Las **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA** a emplear en nuestra materia serán:

ESTRATEGIA GLOBAL	
Con modificación de la situación real	Modificamos las condiciones de ejecución del ejercicio.
Con polarización de la atención	El ejercicio se realiza completo, pero centramos nuestra atención en un aspecto concreto.
Pura	Ejecutamos el ejercicio en su totalidad.

ESTRATEGIA ANALÍTICA	
Pura	Dividimos el ejercicio en partes, practicamos cada una de las partes en el orden en el que el profesor considere y hacemos una síntesis final.
Secuencial	Dividimos la tarea en partes, practicando cada una de las partes por separado en orden secuencia, para finalizar con su ejecución completa.
Progresiva	Dividimos la tarea en partes, comenzando a practicar por una de ellas y a medida que las vamos dominando se van incorporando otras partes.

En cuanto a la organización de la clase, se favorecerá tanto el trabajo individual como el trabajo en grupo, (gran grupo, pequeño grupo, tríos, parejas etc...), para realizar los trabajos teóricos y para desarrollar las actividades de clase.

La metodología en general estará diseñada de tal forma que el alumno:

- Reflexione más sobre el por qué y el para qué de las actividades que realiza.
- Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
- Tenga un mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y del progreso desarrollado por el alumno. Haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo. Adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos aspectos de su vida.
- Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el que consiga hábitos de higiene y salud a la vez que se debe realizar con criterios de seguridad.

Para que el alumno pueda llegar a tener estas peculiaridades la programación deberá tener las siguientes características:

**Flexibilidad:** Nos ajustaremos a los niveles personalizados, huyendo de los modelos y alumnos estándar. No se separarán los alumnos por niveles de capacidades o sexo. En el plano de condición física la exigencia será la que esté al alcance del alumno y siempre dentro de la exigencia personalizada.

**Activa:** El alumno será el auténtico protagonista y las clases estarán dirigidas a que pueda responsabilizarse de su propia tarea y se lleguen a cumplir los siguientes objetivos.

**Asignación de tareas** en la propia clase. Asignación de tareas para que la práctica de ejercicio físico se prolongue más allá del Centro Escolar.

**Aprenda a ser autónomo** en la programación y dirección de su propia actividad.

#### 4.1. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

El departamento de Educación física cuenta con:

- Sala escolar con espalderas y espejos.
- Dos pistas al aire libre:
  - Una vallada y con superficie de goma. En ella hay dos porterías de fútbol, dos canastas de baloncesto y un campo de volley. RESALTAR EL MAL ESTADO DE LA MISMA, SIENDO MUY NECESARIO SU CAMBIO. SE HA PEDIDO A LA AUTORIDAD COMPETENTE, SIN RESPUESTA POR AHORA.
  - Otra sin vallar y de superficie dura en la que aparecen los mismos elementos que en la anterior.

Material existente:

- |   |                |                                      |           |
|---|----------------|--------------------------------------|-----------|
| ■ Quitamiedos. ■                        | Colchonetas. ■ | Bancos                               | suecos. ■ |
| Minitramp.                              |                |                                      |           |
| ■ Trampolín. ■                          |                | ■ Conos señalizadores                |           |
| Plintons                                |                | ■ Palas y volantes                   |           |
| ■ Altímetros.                           |                | ■ Indíacas                           |           |
| ■ Sogas.                                |                | ■ Equipo de música.                  |           |
| ■ Cuerdas.                              |                | ■ Libros de Texto de la materia.     |           |
| ■ Aros.                                 |                | ■ Testigos de atletismo              |           |
| ■ Balones de gimnasia.                  |                | ■ Vallas de aprendizaje de atletismo |           |
| ■ Balones de fútbol-sala.               |                | ■ Pelotas de tenis                   |           |
| ■ Balones de Balonmano.                 |                | ■ Elásticos                          |           |
| ■ Balones de Vóley.                     |                | ■ Mesa de ping-p                     |           |
| ■ Balones de Baloncesto.                |                |                                      |           |
| ■ Picas.                                |                |                                      |           |
| ■ Brújulas                              |                |                                      |           |
| ■ Compresor para inflar los balones.    |                |                                      |           |
| ■ Cronómetro.                           |                |                                      |           |
| ■ Sticks y sus correspondientes pelotas |                |                                      |           |
| ■ Frebees o discos voladores            |                |                                      |           |

Como Criterios para la evaluación del uso de los Recursos y materiales didácticos se tendrán en cuenta para la adquisición y uso de los mismos:

- Que mediante su uso y manipulación permitan llegar a la adquisición de objetivos.
- Que eviten la discriminación de sexos.
- Que fomenten la participación de los alumnos.
- Que permitan motivar a los alumnos.
- Que posibiliten diversos usos para un mismo material.
- Que faciliten la comprensión de los contenidos teórico- prácticos
- Que propicien el adecuado desarrollo integral del alumno
- Que puedan ser usados por todos los alumnos independientemente de su capacidad física.
- Que reúnan el condicionante calidad precio huyendo de las marcas más caras contribuyendo a evitar el consumismo por marcas.
- Que puedan ser usados en cualquier época del año independientemente de la climatología.

Para este curso dadas las especiales circunstancias en las que vivimos, el Departamento ha decidido pedir la colaboración de los alumnos/as en la compra o elaboración de material para poder ampliar el tipo de tareas a realizar en clase. También como consecuencia de la poca implicación que existe por parte del alumnado a la hora de cuidar y respetar el material. Ello lleva a que todos los cursos tengamos que reponer un número importante de materiales, en lugar de gastar nuestros recursos en otros nuevos que redundarían en una mejor, distinta e innovadora enseñanza, con lo que la calidad de la misma se puede ver afectada. Además desde el Departamento nos parece muy importante, y parte de nuestra labor, el inculcar a nuestro alumnado valores de respeto, cuidado, buen uso, responsabilidad etc. para el desarrollo de su competencia social y ciudadana.

No obstante, el material pedido será lo menos gravoso posible y siempre teniendo muy presente las posibilidades económicas de todos nuestros alumnos. La no compra supondrá que el alumno no pueda participar en esa parte de la asignatura, con la consiguiente calificación de suspenso.

#### **4.5. EVALUACIÓN.**

La evaluación sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje será continua y nos permitirá valorar el aprovechamiento educativo de los alumnos, y descubrir aptitudes e intereses de los alumnos. Para ello, utilizaremos los tres tipos de evaluación para cada una de las unidades didácticas:

EVALUACIÓN CONTÍNUA			
FASES	INICIAL	FORMATIVA	SUMATIVA
OBJETIVO	Pronóstico	Diagnóstico	Balance
FUNCIONES	Determinar: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presencia o ausencia de las habilidades previamente requeridas,</li> <li>■ El nivel previo de los alumnos</li> <li>■ Causas de dificultades en el aprendizaje</li> </ul>	Seguimiento del proceso de e-a para: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Informar al alumno y al profesor del proceso de aprendizaje.</li> <li>■ Determinar si se van consiguiendo los objetivos</li> <li>■ Corregir las posibles causas de error en los elementos del proceso</li> </ul>	Permite: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conocer hasta que punto se han cumplido los objetivos .</li> </ul>
MOMENTO	Inicio	Durante	Final de UD y del proceso
TIPO DE INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ficha Inicial: datos personales</li> <li>■ Cuestionario</li> <li>■ Procesos de observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Procedimientos de observación</li> <li>■ Procedimientos de experimentación y rendimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pruebas de rendimiento finales.</li> <li>■ Observación.</li> </ul>
DECISIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Adaptarnos a las necesidades del alumnado.</li> <li>■ Conocer los grupos de alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regulación del aprendizaje</li> <li>■ Adaptación del aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calificar</li> </ul>

Esta evaluación se aplicará a nuestros alumnos/as (evaluación del proceso de aprendizaje), así como a nuestra labor docente (evaluación del proceso de enseñanza).

Las **técnicas de evaluación** que emplearemos serán de **observación**, tanto **directa** (registro anecdótico) como **indirecta** (listas de control, escalas de clasificación, economía de fichas,...) y de **experimentación** (pruebas objetivas, examen escrito, test, pruebas de ejecución, pruebas orales...).

**1.5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ver recuadro anterior en el punto 4.2.**

**1.5.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:** De forma general serán: el Diario de trabajo grupal o individual, fichas de aplicación práctica, pruebas teóricas o teórico-práctica, trabajos, observaciones del profesor, registro de conductas en torno a asistencia, comportamiento, higiene, puntualidad, vestimenta y participación y planillas\_escalas de observación para la ejecución.

Relacionándolos con los distintos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

E.A. asociados a los conocimientos: trabajos de compilación, análisis y/o aplicación práctica, fichas de aplicación práctica de los contenidos trabajados y pruebas escritas de cualquier tipo.

E.A. asociados a las destrezas: pruebas, tests y escalas de observación: descriptivas, rúbricas, listas de control etc.

E.A. asociados a las actitudes: registro de conductas, registro anecdótico y observación sistemática.

**1.5.3. CRITERIOS DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN:**

Dada las especiales características de esta materia, y para que se evalúen todos los aspectos de la misma de la forma más objetiva posible, hemos decidido desde el Departamento dividir en dos bloques los criterios de calificación, uno donde se valoren las CONDUCTAS de nuestros alumnos/as y otro donde se valore la parte TEÓRICO-PROCEDIMENTAL.

Los criterios de referencia son los estándares de aprendizaje evaluables (EA) que concretaremos con los distintos INDICADORES DE LOGRO, que obtendremos de la concreción que hemos hecho de los distintos criterios de evaluación por curso. Estos EA los dividiremos en:

ESTÁNDARES BÁSICOS, que supondrán el 50% del total de la nota.

ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS, que supondrán el 30% de la nota.

ESTÁNDARES AVANZADOS, que supondrán el 20 % de la nota.

En cada trimestre impartiremos una serie de Unidades Didácticas pertenecientes a los distintos bloques de contenidos (ver temporalización) a las que tendremos asignadas unos EA (mínimos, medios y/o avanzados). A cada EA correspondiente a esa UD se le asignará un tanto por ciento de la nota

correspondiente de esa UD y serán evaluados mediante distintos instrumentos, entre ellos, emplearemos fundamentalmente la RÚBRICA: **rúbrica conceptual, rúbrica de aspectos motores y prácticos (estándares asociados a conocimientos y destrezas) y rúbrica de participación, motivación, esfuerzo e higiénica (estándares asociados a actitudes)**

La valoración de los diferentes apartados se hará conforme a los siguientes criterios (ver ejemplo de ficha en el anexo) teniendo muy presente que para aprobar será necesario el superar como mínimo los EA Básicos:

- **Estándares de aprendizaje asociados a conocimientos y destrezas: (70%), desglosados en un 50% los asociados a destrezas y un 20% los asociados a conocimientos:** se valorará con distintas herramientas e instrumentos de evaluación dónde se evalúen los distintos estándares de aprendizaje evaluables para cada uno de los bloques de contenido impartido en el trimestre. Los trabajos, si los hubiera, podrán ser pedidos a mano o a ordenador, buscando así afianzar tanto la competencia lingüística como la tecnológica digital. No será recogido ningún trabajo posterior a la fecha de entrega, ni se realizará otro examen/ prueba, salvo ausencia de clase por falta justificada. Emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN. Se obtendrá el 70% de la calificación total de este apartado.
- **Estándares de aprendizaje asociados a actitudes: (30%)** en este apartado valoraremos aquellos EA que tengan que ver con el aspecto actitudinal, mediante las observaciones diarias en clase, que quedarán registradas en el cuaderno del profesor y las actitudes que presente el alumno/a a la hora del trabajo dentro/fuera de clase. Además de los estándares de aprendizaje asociados a actitudes, se valorará el TRABAJO DIARIO EN CLASE Y EN CASA, la HIGIENE E INDUMENTARIA, el NECESER, el COMPORTAMIENTO, el ESFUERZO tanto en clase como en el trabajo de casa, la COLABORACIÓN en clase y fuera de ella, el ESPÍRITU DE SUPERACIÓN y CRÍTICO, PUNTUALIDAD etc Como máximo el alumno/a podrá obtener tres puntos en esta parte. La calificación de estos tres puntos se realizará tanto por parte del profesor como del alumno (AUTOEVALUACIÓN y COEVALUACIÓN) a través de una RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN, ESFUERZO E HIGIENE que facilitará el profesor al finalizar el trimestre a razón de 2 puntos la Rúbrica del alumno y 1 la del profesor. (Esto estará sujeto a cambio si el profesor observa que los alumnos no son objetivos, no participan adecuadamente o cualquier otra circunstancia que pueda suponer la modificación de este criterio).

<b>PUNTOS POSITIVOS (+0.25)</b>	<b>PUNTOS NEGATIVOS (-0.25)</b>
Colaboración con compañeros/profesor.(Col)	Faltas de asistencia injustificadas.(F)
Entregar fichas/trabajos a tiempo y bien presentados.(W)	No llevar el chándal u otro material necesario.(NC)
Higiene y aseo personal.(A)	No colaborar en llevar/traer material(NCol)
Participación en clase.(P)	

Colaborar en sacar y recoger el material.(Col) Respeto a las normas de higiene, organización y seguridad Covid_19(Res)	Mal comportamiento en clase.(MC) No colaborar con compañeros/profesor.(NCol) Retraso sin justificar.(R) No participar en clase, sin justificación médica.(NP) No entregar ficha de recogida de clase(NFi). No zapatillas adecuadas(NZ) Pasividad repetida.(P) No llevar bolsa de aseo.(NA) No asearse al final de la clase.(NA) No entregar los trabajos a tiempo.(NW) No entregar los trabajos.(NW) No respetar las normas Covid_19(C)
---	--

Si un alumno/a llega a clase tarde, sin motivo justificado, se le pondrá retraso. A los tres retrasos, se le rellenará la correspondiente AMONESTACIÓN por falta reiterada.

La nota final de este bloque se obtendrá de la suma de la calificación realizada por el propio alumno y por el profesor, a razón de 2 puntos el alumno/a y 1 punto el profesor. A esta calificación habrá que sumar y/o restar los positivos o negativos acumulados durante el trimestre. Nunca se podrá sobrepasar el valor de 3 puntos de este apartado

**La nota final del trimestre** será la suma de la nota de los dos bloques calificados, debiendo ser igual o mayor al 5. Si algún alumno/a abandona una de las partes, el profesor no realizará la media y su calificación será de SUSPENSO. Aun así el profesor puede proponer actividades de refuerzo y recuperación para los aspectos prácticos y teóricos que él considere.

Los alumnos que por algún motivo no puedan participar en clase deberán rellenar la “hoja del alumno exento”, según modelo adjunto en los anexos y entregarla al día siguiente y /o realizar alguna actividad que el profesor le proponga para ese día o para posteriores. Estos elementos serán calificados y sumada su nota en el correspondiente apartado. A las tres tareas no presentadas o mal realizadas se rellenará la pertinente AMONESTACIÓN.

**La nota final de curso** será la media aritmética de las tres evaluaciones. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria, irá a la evaluación extraordinaria del mes de septiembre, con TODA LA MATERIA CONCEPTUAL, además de las CORRESPONDIENTES PRUEBAS TEÓRICO-PRÁCTICAS que dictamine el Departamento.

Durante este curso, el alumno/a deberá rellenar la **FICHA SALUDABLE**, con el objetivo de ir creando en él/ella un hábito en la práctica de actividad física y de mejora en su alimentación, así como trabajar diferentes

competencias clave. Esta ficha, siempre que esté rellena en su totalidad y entregada en tiempo y forma se valorará como máximo con un punto dentro del apartado de los EA asociados a destrezas.

**SERÁ CONDICIÓN NECESARIA PARA APLICAR ESTOS PORCENTAJES QUE EL ALUMNO/A REALICE EN TIEMPO Y FORMA TODAS LAS TAREAS QUE EL PROFESOR MANDE EN CADA TRIMESTRE. EN CASO CONTRARIO EL RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVO.**

**SI EL ALUMNO/A COPIA EN ALGUNA DE LAS TAREAS O PRUEBAS MANDADAS SUPONDRÁ EL SUSPENSO EN LA EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE, TENIENDO QUE RECUPERAR LA MATERIA DE LA FORMA INDICADA.**

**EN NINGÚN CASO SE PODRÁ SUBIR LA NOTA FINAL DE CURSO**

En el/los casos de que la enseñanza pasara a ser SEMIPRESENCIAL O EN CASA los porcentajes se modificarían de la siguiente manera:

	SEMIPRESENCIAL	EN CASA
EAE asociados destrezas	40% pruebas, trabajos realizados en el aula	90% trabajos, fichas, exposiciones etc
EAE asociados a conocimientos	40% trabajos, fichas... realizados en casa	
EAE asociados a actitudes	20%	10% valorando la asistencia a las clases virtuales (cada falta no justificada supondrá la resta de 0.25 puntos de este apartado), entrega de tareas en tiempo y forma fundamentalmente.

#### 4.5.4. ESTÁNDARES BÁSICOS, MEDIOS Y AVANZADOS:

##### 4.5.4.1. ESTÁNDARES BÁSICOS:

Será condición necesaria para que el alumno/a supere la materia en este curso que cumpla con estos mínimos referidos a las competencias clave:

Por BLOQUES DE CONTENIDO los mínimos exigidos serán:

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

1.1 Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. (Competencias aprender a aprender, sociales y cívicas, comunicación lingüística y competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología)

1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. (Competencias aprender a aprender, sociales y cívicas, comunicación lingüística y competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología)

1.4. Valora las necesidades de alimentos e hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. (Competencias aprender a aprender, sociales y cívicas, comunicación lingüística y competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología)

2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las CFB, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. (Competencias aprender a aprender, sociales y cívicas y matemática y competencias en ciencias y tecnología).

3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. (competencia aprender a aprender y competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología)

4.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (competencia en comunicación lingüística, competencia social y cívica)

4.2. Identifica y actúa correctamente ante las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (Competencias aprender a aprender, lingüística y sociales y cívicas)

4.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica. (competencias aprender a aprender y sociales y cívicas)

5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. (competencia digital, aprender a aprender, competencia en comunicación lingüística y competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología)

## TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS

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

competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor).

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor).

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamientos a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor).

4.1. Asume funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. (competencia aprender a aprender, competencia social y cívica y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

4.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. (competencia aprender a aprender, competencia social y cívica y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor).

4.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. (competencia aprender a aprender, competencia social y cívica y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

7.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. (competencia aprender a aprender, social y cívica, en comunicación lingüística y competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor).

## **ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL**

4.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. (competencia matemática y competencia en ciencias y tecnología, aprender a aprender y competencia social y cívica)

## **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ**

1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas par el objetivo previsto. (competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender, competencia social y cívica, competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y competencia en conciencia y expresiones culturales)

1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales. (competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender, competencia social y cívica, competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y competencia en conciencia y expresiones culturales)

1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas. (competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender, competencia social y cívica, competencia en sentido de la

iniciativa y espíritu emprendedor y competencia en conciencia y expresiones culturales)

#### 4.5.4.2. ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS:

##### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. **CMCT,CAA,CCL**

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

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

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

5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CD,CAA,CCL**

##### TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS

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

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

3.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. **CMCT,CAA**

5.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. **CAA,CSC,CEC**

5.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. **CAA,CSC,CEC**

6.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. **CCL,CSC**

6.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. **CCL,CSC**

7.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. **CAA,CSC,CCL,SIEP**

8.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CAA,CD,CCL**

8.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. **CAA,CD,CCL**

8.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. **CD,CAA,CCL**

### **ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL**

1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. **CMCT,CAA,CSC,SIEE**

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

2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. **CMCT,CAA**

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

2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. **CMCT,CAA**

3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. **CAA,CSC,SIEE**

3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. **CAA,CSC,SIEE**

4.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. **CMCT,CAA,CSC**

5.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. **CCL,CSC**

5.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. **CCL,CSC**

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

6.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. **CAA,CSC,CCL,SIEP**

6.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. **CAA,CSC,CCL,SIEP**

7.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CCL,CD,CAA**

7.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. **CCL,CD,CAA**

7.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos

apropiados. **CCL,CD,CAA**

## **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ**

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

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

2.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. **CMCT,CAA**

3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. **CCL,CSC**

3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. **CCL,CSC**

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

4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. **CAA,CSC,CCL,SIEE**

4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. **CAA,CSC,CCL,SIEE**

5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **CCL,CD,CAA**

5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. **CCL,CD,CAA**

5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. **CCL,CD,CAA**

### **4.5.5.3. ESTÁNDARES AVANZADOS**

#### **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD**

2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. **CAA,CMCT**

2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. **CAA,CMCT**

#### **TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS. JUEGOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS**

3.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. **CMCT,CAA**

5.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. **CAA,CSC,CEC**

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

### **ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL**

3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. **CAA,CSC,SIEE**

4.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. **CMCT,CAA,CSC**

### **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ**

2.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. **CMCT,CAA**

### **5.5. MODELO PRUEBA EXTRAORDINARIA:**

La prueba final extraordinaria dirigida a aquellos alumnos que no hayan superado la materia de Educación Física tendrá diferentes partes de acuerdo a los bloques de contenidos que se desarrollan a lo largo del curso educativo y a los estándares básicos:

- Bloque 1: Acondicionamiento Físico y Salud.
- Bloque 2: Tareas Motrices Específicas. Juegos y Juegos Predeportivos.
- Bloque 3: Actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- Bloque 4: Enriquecimiento artístico y expresivo motriz.

Al tratarse de una materia teórico-práctica, se realizará por un lado una prueba escrita, donde se contemplará si el alumno supera los criterios de evaluación de carácter teórico. La prueba constará de una batería de preguntas sobre todos los bloques de contenidos tratados a lo largo del año, donde se pueda ver si el alumno ha adquirido los objetivos del curso y las competencias claves.

A la calificación obtenida en la prueba teórica se le hará la media con las pruebas prácticas que ha ido realizando a lo largo del curso y la nota práctica de cada día de trabajo.

En el caso de que el alumno también tenga la parte práctica suspensa, se le hará una prueba práctica de cada una de los contenidos que tenga suspensos a lo largo del curso.

### **4.5.6. MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:**

- 
- 📖 En cada evaluación se realizarán recuperaciones de las pruebas físicas que traten de englobar lo más posible el conjunto de los contenidos desarrollados.
  - 📖 Del mismo modo se desarrollarán pruebas teóricas para los que no obtengan los conocimientos conceptuales mínimos.
  - 📖 Dentro de cada evaluación se utilizará una sesión encaminada a dichas recuperaciones.
  - 📖 Se realizará una adaptación curricular no significativa a todos aquellos alumnos que no obtengan los mínimos en los aspectos teórico-prácticos.
  - 📖 **Toda actividad de recuperación se regirá por principios básicos de una actividad formativa y continua; atendiendo siempre que sea posible el principio de individualización.**
  - 📖 **Actitud: se seguirá la evolución del comportamiento en la siguiente evaluación, recuperándose la anterior si la mejora es significativa, al ser evaluación continua en este ámbito.**

### **ALUMNOS QUE PERMANEZCAN UN AÑO MÁS EN EL MISMO CURSO DE SECUNDARIA.**

- Motivar e incentivar al alumno desde el principio para que tenga una buena predisposición hacia la materia.
- Observar diariamente su trabajo en clase reforzándole positivamente en la medida de lo posible.
- Intentar que se sienta uno más dentro del grupo haciéndole participe en las clases.
- Ayudarle de forma individualizada en aquellos contenidos donde tenga más dificultad.

### **ALUMNOS QUE HAYAN PROMOCIONADO CON LA MATERIA SUSPENSA.**

Para aquellos alumnos que hayan promocionado con la materia de educación física suspensa, desde el departamento de educación física haremos lo siguiente:

- Observar al alumno día a día para valorar su implicación en la materia.
- Se le mandará actividades teórico-prácticas de contenidos desarrollados el año anterior y que tienen una continuidad en el presente curso.
- Realizar fichas y trabajos de aquellos contenidos aún no superados.

En el mes de febrero, o cuando lo decida Jefatura, se les podrá realizar un examen de los contenidos conceptuales, además de los prescriptivos de Junio y Septiembre.

Por otro lado los contenidos procedimentales se evaluarán una vez entregados las fichas y trabajos explicados anteriormente según decida el profesor encargado. Estos serán entregados una semana antes del examen teórico.

---

## **ALUMNOS QUE NO ALCANZAN LOS MÍNIMOS EXIGIBLES EN LA E.S.O. EN EL PRESENTE AÑO.**

Se realizarán actividades de refuerzo para aquellos alumnos que tengan dificultades en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la adquisición de los objetivos y competencias clave marcadas para su nivel. Estas actividades se encaminarán a conseguir al menos los mínimos exigibles. Entre ellas destacan:

- Repasos y explicaciones detalladas de los aspectos teóricos de la materia.
- Realización de esquemas y resúmenes que mejoren la comprensión de los aspectos teóricos.
- Dejar horas libres del horario de EF para la práctica (bajo supervisión del profesor) y ensayo de aspectos procedimentales de la materia con el fin de superar los exámenes prácticos.
- Búsqueda de información por diversos medios (internet, libros, revistas, periódicos,...) por parte del alumno para aclarar y ampliar conocimientos.

A los alumnos/as que tengan suspensa la primera evaluación, se les hará una prueba de recuperación en función de los contenidos y competencias con calificación negativa durante la segunda para superarlos, así mismo se observará su comportamiento y actitud en el aula, siendo obligatoria la asistencia regular a clase. Este mismo procedimiento se adoptará durante la tercera evaluación a los alumnos con la segunda evaluación suspensa y en fundado riesgo de realizar la prueba extraordinaria de junio, siempre y cuando exista un compromiso e interés del alumno en aprobar la asignatura.

## **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y DE RECUPERACIÓN DIRIGIDAS A LA ADQUISICIÓN DE MÍNIMOS:**

A todos aquellos alumnos/as que no alcancen los mínimos exigibles se les ofertarán una serie de actividades encaminadas a la adquisición de los mismos. En el apartado teórico se les proporcionarán apuntes, textos, artículos para que trabajen sobre ellos realizando resúmenes y pequeños trabajos. En el apartado práctico se les facilitará una serie de ejercicios a realizar en horas fuera del horario escolar para fijar los aprendizajes no alcanzados, siempre con la ayuda y el asesoramiento de los profesores de E.F. En el apartado actitudinal se tendrá en cuenta el interés demostrado, el esfuerzo, la puntualidad a la hora de la entrega de los trabajos pedidos, la presentación de los mismos y las ganas de conseguir los mínimos.

## **ALUMNOS QUE FALTAN JUSTIFICADAMENTE:**

Desde el departamento creemos que la falta de asistencia **a más de 15 clases en un mismo trimestre** hacen que el procedimiento de evaluación se complique significativamente, sobre todo, teniendo en cuenta que este área es fundamentalmente práctico, y esa práctica no es recuperable con ningún trabajo ni examen.

El alumno/ a que por diferentes razones tenga que faltar a clases, de forma justificada, deberá realizar todos los **trabajos** que se hayan ido

realizando a lo largo de su ausencia (comentarios de noticias, trabajos para casa, fichas, exámenes,...) además de aquellos que sirvan para que adquiera un conocimiento relativo de la práctica en la cual no haya participado. Asimismo deberá superar la **prueba sobre conocimientos teóricos** de la materia como los pertinentes **exámenes prácticos** de los contenidos procedimentales.

#### **4.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

La materia de Educación Física ofrece muchas posibilidades de selección de contenidos y actividades que van a constituir la práctica de la materia. Y es intención de este departamento tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes, de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según el nivel y sus capacidades.

##### **4.6.1 MEDIDAS ORDINARIAS:**

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumno por grupos de nivel o de intereses, desdoblarse los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las Unidades Didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado, Elaboradas por el propio alumno en función de las actividades que se realizarán posteriormente, y supervisadas por el profesor.
- Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/ o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambiarán de actividad con mayor frecuencia que los que encuentren dificultades en la tarea. También se propondrán tareas de diferentes dificultades.

- Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la sesión puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.
- En algunas sesiones que se realizan actividades peligrosas o que producen más miedo, como los ejercicios de agilidad en el suelo, los alumnos están obligados a iniciar la clase con normalidad, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando, voluntariamente, a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
- Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complicados.
- Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
- Cada alumno o grupo de alumnos podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes alternativos que mejor se adapten a sus necesidades, mientras otros alumnos realizan otro tipo de actividades recreativas o deportivas.
- Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo precisan.
- Se realizarán las pertinentes adaptaciones curriculares significativas o no en aquellos casos en las que sean precisas.

#### 4.6.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS:

Por otro lado, en el desarrollo normal de un curso nos encontramos con distintos tipos de alumnos:

1.- Alumnos exentos de la parte práctica de la materia, de acuerdo con la normativa vigente, aquellos alumnos alguna necesidad educativa espacial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la exención de la parte práctica de la asignatura, mediante instancia a la Dirección del Centro a la que acompañarán el respectivo **Certificado Médico Oficial**. En este certificado se indicará, además de las causas, si la exención es total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si la exención está limitada a determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración de la exención. Este Departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Según lo previsto en la Ley, en ningún caso se prevé la exención total de la asignatura. Por tanto, los alumnos exentos están obligados a asistir a clase, y todos serán evaluados a lo largo del curso prescindiendo del tipo de exención que tengan. Para ellos, las pruebas de evaluación de tipo teórico coincidirán con las del resto del grupo al que estén asignados. Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar

---

una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar. Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una planilla facilitada por el profesor el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), y sus observaciones servirán como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje,

2.- Alumnado con Necesidades Educativas Especiales: junto con el departamento de orientación, se tendrán en cuenta sus características, capacidades e intereses, proporcionándoles así un marco educativo adaptado y adecuado a los mismos. Los criterios de calificación se adaptarán también para estos alumnos con el fin de que puedan conseguir alcanzar los mínimos exigibles que anteriormente se detallaban.

Otros alumnos: en determinados momentos podría darse el caso de encontrar a algún alumno@ con capacidades sobresalientes. El Departamento podrá guiar a estos alumnos hacia una posible dedicación especial en lo que se refiere a práctica de actividad físico – deportiva.

3.- Programa de refuerzo y recuperación de los aprendizajes no adquiridos: Tal y como establece la Guía General, este curso académico es necesario realizar un seguimiento muy detallado de los contenidos y del grado de competencias no adquiridas por los alumnos que sin embargo han promocionado de curso, aun con la materia superada. Por ello, y porque es necesario “priorizar los saberes fundamentales y las competencias clave, en lugar de abundar en los contenidos, de los que importará más su correcta adquisición y consolidación que su plena impartición”, para el Departamento de E.F. será imprescindible realizar un seguimiento de cada uno de los contenidos propedéuticos que en teoría son necesarios para el aprendizaje del curso en el que se encuentre el alumno. Así, y para facilitar esta labor, el Plan de Refuerzo del primer trimestre será en realidad el Plan de Refuerzo del IES Albalat, y en él se realizará un control del alumnado durante todo el curso 2020/21, de forma que en los tres trimestres habrá un seguimiento de los elementos curriculares del curso anterior, necesarios para este, independientemente del trimestre en que nos encontremos.

El Plan de Refuerzo del IES Albalat se podrá desarrollar gracias a la colaboración del Departamento de E.F. con la comisión encargada de su control y seguimiento, a la que se mantendrá informada a través del órgano competente (CCP) de las medidas metodológicas y organizativas que el Departamento determine para suplir las posibles carencias del alumnado, derivadas o no de la pandemia.

#### **4.7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Debido a las circunstancias especiales, únicamente se propone una videoconferencia con el deportista de alto nivel de la localidad Gabriel Amador. Se realizará en la fecha que ambas partes acordemos debido a los numerosos compromisos que tiene el atleta.

El objetivo de esta actividad es acercar a los alumnos la vida de un deportista de élite y la experiencia personal sobre lo que le ha influido en su minusvalía el practicar deporte.

### **BACHILLERATO**

#### **LOS CONTENIDOS EN BACHILLERATO**

La E.F. en esta etapa puede jugar un papel esencial en el proceso de maduración de nuestro alumnado. Además de seguir ampliando y profundizando en la competencia motriz de la etapa anterior, tratará de proporcionarles unas herramientas fundamentales para sus transición e incorporación a la edad adulta de una forma responsable y consecuente.

Debido al momento de desarrollo en el que se encuentra nuestro alumnado, los contenidos de nuestra materia deben estar relacionados con unos intereses muy concretos y que los alumnos desean tener satisfechos rápidamente. Uno de estos intereses es la estética corporal, de ahí la importancia de aprovechar la influencia positiva de la actividad física y el deporte en este asunto. A esto se le añade que el hábito de ejercicio físico posibilita el desarrollo equilibrado de la persona, aceptación personal y social.

Otro tema sobre el que debe trabajar nuestra materia, es el de los trastornos de la conducta alimentaria y sus consecuencias para la salud, por ello los contenidos sobre nutrición sus importantes.

Por otra parte, deberemos fomentar la capacidad de análisis ante las nuevas formas de actividad física y deportivas que van surgiendo en nuestra sociedad y que en algunos casos no cumplen con unos estándares mínimos de salud.

Además, se deberán trabajar contenidos que permitan al alumnado adquirir los conocimientos necesarios para que lleguen a alcanzar cierto nivel de autonomía que les permita planificar y realizar actividad física y deportiva siendo conscientes de los beneficios y/o riesgos que pueden acarrear para su salud.

Con todo ello, los BLOQUES DE CONTENIDOS EN BACHILLERATO, como continuidad de la etapa anterior, son:

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II.TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA:** se pretende continuar con el proceso de mejora de la condición física y adentrarnos en el ámbito de la preparación física. Además se les dotará de herramientas para que puedan planificar, sobre una base sólida, su propia preparación física o deportiva.

**TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II:** se trabajará en la profundización de los aspectos más complejos de las tareas motrices, siendo las actividades deportivas las que seguirán centrando la atención de estos contenidos. Se buscará, a través de este bloque, que el alumnado consolide valores para la vida como la cooperación, la tolerancia o el respeto.

**ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL II:** bloque que tratará de facilitar al alumnado la posibilidad de completar un repertorio de conocimientos teóricos y prácticos sobre el entorno natural que les permita disfrutar de las múltiples experiencias que se viven en este medio, con unos estándares de seguridad mínimamente aceptables. Con ello, se les facilitará la participación en actividades multiaventura, ser autónomos a la hora de planificar sus propias actividades respetando la conservación y la mejora del medio ambiente y valorando el patrimonio natural, cultural e histórico.

**ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ II:** presupone el fin de la búsqueda de sí mismo de los alumnos, así como de sus capacidades y limitaciones expresivas corporales; de apertura a los demás, expresándose y comunicándose a través del ritmo, la danza y el baile; y de desarrollo de la creatividad, espontaneidad, improvisación e imaginación en las producciones artísticas realizadas. Así mismo, los contenidos de técnicas de respiración y relajación serán importantes como recurso en las actividades propias de expresión y comunicación corporal y como métodos para aliviar tensiones producidas por la vida diaria.

Estos contenidos se verán afectados por la situación actual como viene reflejado en las páginas 21 y 22 de esta programación.

## 1º BACHILLERATO

### 1.- LAS COMPETENCIAS CLAVE EN BACHILLERATO

Las competencias clave en E.F. se trabajan de la siguiente manera:

**COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** Analizar y reflexionar sobre distintos aspectos de la actividad física y el deporte, a través de la lectura de distintos artículos en diferentes soportes, realizando posteriormente una serie de debates donde los alumnos puedan aplicar las distintas habilidades lingüísticas, demostrando un espíritu crítico.

**COMUNICACIÓN MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA:** Medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, valorando la condición física individual y estableciendo objetivos de mejora.

**COMPETENCIA DIGITAL:** Utilización de los datos obtenidos mediante distintos medios, tratamiento mediante soporte informático y su valoración. Adquirir nuevos conocimientos ayudados y apoyados en los distintos soportes que nos

brindan las nuevas tecnologías. Presentar en clase y al profesor aspectos relacionados con la materia bajo soporte informático.

**APRENDER A APRENDER:** Demostrar conocimientos teórico-prácticos sobre la actuación adecuada ante lesiones que se puedan producir en el deporte y/o entorno habitual. La adquisición de nuevas habilidades le obligan al alumno a relacionar aprendizajes adquiridos anteriormente, así como a experimentar con las nuevas tareas.

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:** Participar en la organización y práctica de torneos deportivos. Reflexionar sobre los hábitos y actitudes que se toman diariamente entorno a la práctica habitual de ejercicio físico.

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:** Recopilar, comprender y utilizar aspectos teóricos-prácticos como recurso para la planificación de calentamientos específicos de manera autónoma. Elaborar un plan de trabajo de una de las capacidades físicas básicas, con el objetivo de mejorar su nivel inicial.

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:** Participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías colectivas con soporte musical.

**2.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las Competencias Clave: (EAB negrita/ fondo gris)**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<b>BLOQUE 1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA</b>		
-Acondicionamiento físico: planificación de la condición física saludable. Organización de la propia actividad física y deportiva para la mejora de la salud y según nivel de competencia motriz. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación. -La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios de entrenamiento, variables básicas y teorías sobre adaptación del	1.- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 2.- 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	1.1. Integra los conocimientos de nutrición y balance energético en los programas de actividad física par mejora de la condición física y la salud. <b>CAA,CMCT,CSC</b> 1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. <b>CAA,CMCT,CSC</b> 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación de la actividad física.

<p>organismo al ejercicio físico.</p> <p>-Preparación del antes, el durante y el después de una competición físico-deportiva de carácter recreativo.</p> <p>-Procedimientos y pruebas de valoración de la condición física.</p> <p>-Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.</p> <p>-Utilización de las técnicas de respiración y relajación para la vuelta a la calma en las actividades físico-deportivas y el restablecimiento del equilibrio físico y emocional en la vida normal.</p> <p>-Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico y que son negativos para la salud.</p> <p>-Lesiones más frecuentes en la actividad física: prevención y protocolos de actuación.</p> <p>-Nutrición, metabolismo y ejercicio físico. Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos.</p> <p>-Repercusiones en la salud del seguimiento de hábitos de vida no saludables.</p> <p>-La autonomía y la responsabilidad en la mejora y mantenimiento de una condición física</p>	<p>diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta las características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>3.- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>4.- Controlar los riesgos que puede generar el uso de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico – deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>5.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>6.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando</p>	<p><b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de sus programa de actividades.</p> <p><b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p><b>2.1. 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.</b></p> <p><b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p><b>2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades motivacionales y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</b></p> <p><b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa.</p> <p><b>CAA,CMCT,CSC,CCL</b></p> <p>2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen , intensidad y tipo de actividad.</p> <p><b>CAA,CMCT,CSC,CCL</b></p> <p>2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de</p>
---	--	---

<p>saludable.</p>	<p>critérios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.  <b>CAA,CMCT,CSC,CCL</b>  <b>2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</b>  <b>CAA,CMCT,CSC,CCL</b>                  3.1. 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.  <b>CAA,CMCT,CSC,CCL</b>  <b>3.2. 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.</b> <b>CAA,CSC</b>                  4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo.  <b>CAA,CMCT,CSC</b>                  4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las</p>
-------------------	---	--

		<p>especificaciones técnicas de los mismos. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades <b>CSC,CAA</b> físico-deportivas.</p> <p>5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. <b>CSC,CAA</b></p> <p>6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. <b>CD,CAA,CCL</b></p> <p>6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. <b>CD,CAA,CCL</b></p>
--	--	--

BLOQUE 2. TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II		
<p>-Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas.</p> <p>-Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes</p>	<p>1.- Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los</p>	<p><b>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. CAA,CMCT</b></p> <p><b>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas</b></p>

<p>programados en las unidades didácticas adaptados a la situación actual. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.</p> <p>-Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.</p> <p>-Aplicación de valores de cooperación, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y tareas motrices realizadas..</p> <p>-El tratamiento de la actividad física y los deportes en la sociedad en general y en los medios de comunicación en particular. El deporte como herramienta de manipulación social.</p>	<p>elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>3.- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>4.- Controlar los riesgos que puede generar el uso de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico – deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>5.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>6.- 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</p>	<p><b>a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. CAA,CMCT</b></p> <p><b>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</b></p> <p><b>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. CAA,CMCT</b></p> <p>3.1. 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.</p> <p><b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>3.2. 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.</p> <p><b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo.</p>
--	---	--

	<p>colaborativos con intereses comunes.</p>	<p><b>CAA,CSC</b>                  4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones <b>CAA,CSC</b> técnicas de los mismos.                  4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. <b>CAA,CSC</b>                  5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. <b>CAA,CSC</b>                  5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias <b>CAA,CSC</b>.                  6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia <b>CD,CAA,CCL</b>.                  6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. <b>CD,CAA,CCL</b></p>
--	---	---

<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL II</p>		
<p>-El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural.                  -Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural.                  -Las posibilidades</p>	<p>1.- Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. <b>CAA,CMCT</b>                  1.2. Adapta la realización de las habilidades</p>

<p>deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire. Deportes de riesgo.</p> <p>-Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos.</p> <p>-La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.</p> <p>-Análisis del impacto que producen las diferentes actividades que se realizan en el entorno natural, incluidas las físico-deportivas, sobre el propio entorno. Influencia de su sobreexplotación en la salud y en la calidad de vida.</p>	<p>ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>2.- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>3.- Controlar los riesgos que puede generar el uso de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico – deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>4.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>5.- 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</p>	<p>específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. <b>CAA,CMCT</b></p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. <b>CAA,CMCT</b></p> <p>2.1. 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. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>2.2. 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. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p><b>3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia</b></p>
---	---	--

	<p>participando en entornos colaborativos con intereses comunes. <b>CD,CAA,CCL</b></p>	<p><b>actuación y la del grupo. CAA,CMCT,CSC</b> 3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. <b>CAA,CMCT,CSC</b> 3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. <b>CAA,CMCT,CSC</b> 4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. <b>CAA,CSC</b> 4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. <b>CAA,CSC</b> 5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. <b>CD,CAA,CCL</b> 5.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión <b>CD,CAA,CCL</b></p>
--	--	---

BLOQUE 4. ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIVO MOTRIZ II		
<p>-Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica. -Los juegos de desinhibición individual.</p>	<p>1.- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando</p>	<p><b>1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos</b></p>

<p>Aplicación práctica de los mismos.</p> <p>-Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos adaptada a la situación actual.</p> <p>Aplicación de las técnicas más adecuadas a las necesidades del montaje.</p> <p>-Representación de producciones artísticas individuales o colectivas adaptadas a la situación actual en base al mimo, la danza o la dramatización.</p> <p>-Realización de tareas de valoración de las producciones artísticas realizadas por los compañeros a partir de criterios estéticos, artísticos, expresivos y culturales adquiridos con el trabajo de expresión y comunicación corporal.</p> <p>-El auge del musical. Análisis y estudio de las grandes producciones musicales y de su organización.</p> <p>Necesidades logísticas.</p> <p>-Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas y expresivas motrices.</p>	<p>las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, adaptadas a la situación actual.</p> <p>2.- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>3.- Controlar los riesgos que puede generar el uso de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico – deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>4.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>5.- 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</p>	<p><b>expresivos.</b> <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>2.1. 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. <b>CAA,CSC,CMCT</b></p> <p>2.2. 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. <b>CAA,CSC,CMCT</b></p> <p>3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p>
--	--	---

	<p>información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. <b>CSC,CAA</b></p> <p>4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. <b>CSC,CAA</b></p> <p>5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. <b>CD,CAA,CCL</b></p> <p>5.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada para su discusión o difusión. <b>CD,CAA,CCL</b></p>
--	--	--

### 3. TEMPORALIZACIÓN:

Para el presente curso académico pretendemos desde el departamento desarrollar los siguientes contenidos, distribuidos por cursos y trimestres en el siguiente cuadro, siempre de una manera flexible y teniendo en cuenta que el total de sesiones a lo largo del curso pueden verse afectadas por cuantas cuestiones ajenas a nosotros puedan surgir, como actividades extraescolares, días de fiesta, necesidades de los alumnos, situación actual etc. y que la

distribución temporal puede sufrir cambios por necesidades del Departamento, como coincidencias de horarios, por la situación actual de Covid\_19 etc.

TRIMESTRE	CONTENIDOS A DESARROLLAR
1 <sup>er</sup> Trimestre	<p><b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II:</b>            UD1- NOS ENTRENAMOS: Pruebas de evaluación: Tests e interpretación. Métodos de entreno ,adaptación. Beneficios de la actividad física. Organización de actividades deportivas.            UD2- NOS ALIMENTAMOS: Necesidades energéticas del cuerpo humano. Alimentación de un deportista. Dieta sana.</p> <p><b>TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II:</b>            UD3- PRACTICAMOS DEPORTE: Deportes individuales.</p>
2 <sup>o</sup> Trimestre	<p><b>TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II</b>            UD3- PRACTICAMOS DEPORTE: Diferencias, tipos, repercusiones, DOPING. Práctica.</p> <p><b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II:</b>            UD1- Plan Individual de Acondicionamiento Físico. Relajación y respiración.</p>
3 <sup>er</sup> Trimestre	<p><b>ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO-EXPRESIVO MOTRIZ II:</b>            UD4-CREAMOS: Coreografías.</p> <p><b>ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO NATURAL II:</b>            UD5- JUGAMOS EN LA NATURALEZA: Orientación y Senderismo.</p> <p><b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II:</b>            UD6- SABEMOS AYUDAR: Primeros Auxilios: RCP.            UD3- PRACTICAMOS DEPORTE: Deportes de Adversario.</p>

OTROS TEMAS DE INTERÉS (a tratar a lo largo del curso):

- Las instalaciones deportivas y sus recursos.
- Los grandes eventos deportivos (JJOO).
- Salidas profesionales relacionadas con la E.F.
- Lesiones deportivas: prevención y tratamientos paliativos.

#### 4.METODOLOGÍA DIDÁCTICA:

Los métodos didácticos en esta etapa deben ser activos y emancipados. Los alumnos deben pasar de ser meros receptores de conocimientos a ser agentes activos de sus propios aprendizajes, empleando todas sus capacidades en la búsqueda de soluciones a los problemas motrices planteados.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta el significado que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee.

Además habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno, tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y motivaciones..., con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma unidad didáctica, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de instrucción directa es aconsejable pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos.

Existen otras actividades y situaciones en las que utilizaremos una enseñanza mediante la búsqueda o la plantearemos en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales.

Uno de los procedimientos metodológicos que utilizaremos con mayor frecuencia será la asignación de tareas ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno – o grupo de alumno – realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero no sólo ayuda al que está ejecutando la acción., sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a analizar la ejecución del compañero y a detectar los errores que comete.

En cuanto a la organización de la clase, se favorecerá tanto el trabajo individual como el trabajo en grupo, (gran grupo, pequeño grupo, tríos, parejas etc...), para realizar los trabajos teóricos y para desarrollar las actividades de clase.

La metodología en general estará diseñada de tal forma que el alumno:

- Reflexione más sobre el por qué y el para qué de las actividades que realiza.
- Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
- Tenga un mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y del progreso desarrollado por el alumno. Haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo. Adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos aspectos de su vida.
- Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el que consiga hábitos de higiene y salud a la vez que se debe realizar con criterios de seguridad.

Para que el alumno pueda llegar a tener estas peculiaridades la programación deberá tener las siguientes características:

**Flexibilidad:** Nos ajustaremos a los niveles personalizados, huyendo de los modelos y alumnos estándar. No se separarán los alumnos por niveles de capacidades o sexo. En el plano de condición física la exigencia será la que esté al alcance del alumno y siempre dentro de la exigencia personalizada.

**Activa:** El alumno será el auténtico protagonista y las clases estarán dirigidas a que pueda responsabilizarse de su propia tarea y se lleguen a cumplir los siguientes objetivos.

**Asignación de tareas** en la propia clase. Asignación de tareas para que la práctica de ejercicio físico se prolongue más allá del Centro Escolar.

**Aprenda a ser autónomo** en la programación y dirección de su propia actividad.

Como novedad, durante este curso vamos a implementar la DOCENCIA COMPARTIDA, que nos permitirá realizar proyectos con esta metodología e individualizar más el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### 4.1. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

El departamento de Educación física cuenta con:

- Sala escolar con espalderas y espejos.
- Dos pistas al aire libre:
  - Una vallada y con superficie de goma. En ella hay dos porterías de fútbol, dos canastas de baloncesto y un campo de voleibol. RESALTAR EL MAL ESTADO DE LA MISMA, SIENDO MUY NECESARIO SU CAMBIO. SE HA PEDIDO A LA AUTORIDAD COMPETENTE, SIN RESPUESTA POR AHORA.
  - Otra sin vallar y de superficie dura en la que aparecen los mismos elementos que en la anterior.

Material existente:

- |                           |                |   |              |
|---------------------------|----------------|---|--------------|
| ■ Quitamiedos.            | ■ Colchonetas. | ■ Bancos suecos.                        | ■ Minitramp. |
| ■ Trampolín.              | ■ Plintons     | ■ Brújulas                              |              |
| ■ Altímetros.             |                | ■ Compresor para inflar los balones.    |              |
| ■ Sogas.                  |                | ■ Cronómetro.                           |              |
| ■ Cuerdas.                |                | ■ Sticks y sus correspondientes pelotas |              |
| ■ Aros.                   |                | ■ Frebees o discos voladores            |              |
| ■ Balones de gimnasia.    |                | ■ Conos señalizadores                   |              |
| ■ Balones de fútbol-sala. |                | ■ Palas y volantes                      |              |
| ■ Balones de Balonmano.   |                | ■ Indíacas                              |              |
| ■ Balones de Vóley.       |                | ■ Equipo de música.                     |              |
| ■ Balones de Baloncesto.  |                | ■ Libros de Texto de la materia         |              |
| ■ Picas.                  |                |   |              |

- Testigos de atletismo
  - Vallas de aprendizaje de atletismo
  - Pelotas de tenis
  - Elásticos
  - Mesa de ping-pong

Como Criterios para la evaluación del uso de los Recursos y materiales didácticos se tendrán en cuenta para la adquisición y uso de los mismos:

- Que mediante su uso y manipulación permitan llegar a la adquisición de objetivos.

- Que eviten la discriminación de sexos.

- Que fomenten la participación de los alumnos.

- Que permitan motivar a los alumnos.

- Que posibiliten diversos usos para un mismo material.

- Que faciliten la comprensión de los contenidos teórico- prácticos

- Que propicien el adecuado desarrollo integral del alumno

- Que puedan ser usados por todos los alumnos independientemente de su capacidad física.

- Que reúnan el condicionante calidad precio huyendo de las marcas más caras contribuyendo a evitar el consumismo por marcas.

- Que puedan ser usados en cualquier época del año independientemente de la climatología.

Para este curso, dadas las especiales características, el Departamento ha decidido pedir la colaboración de los alumnos/as en la compra y/o elaboración de material, para así poder aumentar el tipo de actividades a realizar en clase. También debido a que continuamos observando la poca implicación que existe por parte del alumnado a la hora de cuidar y respetar el material. Ello lleva a que todos los cursos tengamos que reponer un número importante de materiales, en lugar de gastar nuestros recursos en otros nuevos que redundarían en una mejor, distinta e innovadora enseñanza, con lo que la calidad de la misma se puede ver afectada. Además desde el Departamento nos parece muy importante, y parte de nuestra labor, el inculcar a nuestro alumnado valores de respeto, cuidado, buen uso, responsabilidad etc. para el desarrollo de su competencia social y ciudadana.

No obstante, el material pedido será lo menos gravoso posible y siempre teniendo muy presente las posibilidades económicas de todos nuestros alumnos. La no compra supondrá que el alumno no pueda participar en esa parte de la asignatura, con la consiguiente calificación de suspenso.

## **5. EVALUACIÓN.**

La evaluación se llevará a cabo de manera individualizada y continua, para mostrar la evolución del alumnado y permitir, por un lado, la observación del grado de efectividad en la consecución de los objetivos, y por otro, ofrecer al profesorado un punto de partida para la continuidad del proceso de enseñanza y aprendizaje. El alumno participará en la evaluación como sujeto activo, valorando su propio trabajo y la efectividad del programa, realizado en colaboración con el profesor. Para ello, utilizaremos los tres tipos de evaluación para cada una de las unidades didácticas:

EVALUACIÓN CONTÍNUA			
FASES	INICIAL	FORMATIVA	SUMATIVA
OBJETIVO	Pronóstico	Diagnóstico	Balance
FUNCIONES	Determinar: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presencia o ausencia de las habilidades previamente requeridas,</li> <li>■ El nivel previo de los alumnos</li> <li>■ Causas de dificultades en el aprendizaje</li> </ul>	Seguimiento del proceso de e-a para: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Informar al alumno y al profesor del proceso de aprendizaje.</li> <li>■ Determinar si se van consiguiendo los objetivos</li> <li>■ Corregir las posibles causas de error en los elementos del proceso</li> </ul>	Permite: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conocer hasta que punto se han cumplido los objetivos .</li> </ul>
MOMENTO	Inicio	Durante	Final de UD y del proceso
TIPO DE INSTRUMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ficha Inicial: datos personales</li> <li>■ Cuestionario</li> <li>■ Procesos de observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Procedimientos de observación</li> <li>■ Procedimientos de experimentación y rendimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pruebas de rendimiento finales.</li> <li>■ Observación.</li> </ul>
DECISIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Adaptarnos a las necesidades del alumnado.</li> <li>■ Conocer los grupos de alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regulación del aprendizaje</li> <li>■ Adaptación del aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calificar</li> </ul>

Esta evaluación se aplicará a nuestros alumnos/as (evaluación del proceso de aprendizaje), así como a nuestra labor docente (evaluación del proceso de enseñanza).

Las **técnicas de evaluación** que emplearemos serán de **observación**, tanto **directa** (registro anecdótico) como **indirecta** (listas de control, escalas de

---

clasificación, economía de fichas,...) y de **experimentación** (pruebas objetivas, examen escrito, test, pruebas de ejecución, pruebas orales...).

### **1.5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** ver recuadro anterior en el punto 2.

**1.5.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:** De forma general serán: el Diario de trabajo grupal o individual, fichas de aplicación práctica, pruebas teóricas o teórico-práctica, trabajos, observaciones del profesor, registro de conductas en torno a asistencia, comportamiento, higiene, puntualidad, vestimenta y participación y planillas\_escalas de observación para la ejecución.

Relacionándolos con los distintos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

E.A. asociados a los conocimientos: trabajos de compilación, análisis y/o aplicación práctica, fichas de aplicación práctica de los contenidos trabajados y pruebas escritas de cualquier tipo.

E.A. asociados a las destrezas: pruebas, tests y escalas de observación: descriptivas, rúbricas, listas de control etc.

E.A. asociados a las actitudes: registro de conductas, registro anecdótico y observación sistemática.

### **1.5.3. CRITERIOS DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN:**

Dada las especiales características de esta materia, y para que se evalúen todos los aspectos de la misma de la forma más objetiva posible, hemos decidido desde el Departamento dividir en dos bloques los criterios de calificación, uno donde se valoren las CONDUCTAS de nuestros alumnos/as y otro donde se valore la parte TEÓRICO-PROCEDIMENTAL.

Los criterios de referencia son los estándares de aprendizaje evaluables (EA) que concretaremos con los distintos INDICADORES DE LOGRO, que obtendremos de la concreción que hemos hecho de los distintos criterios de evaluación por curso. Estos EA los dividiremos en:

ESTÁNDARES BÁSICOS, que supondrán el 50% del total de la nota.

ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS, que supondrán el 30% de la nota.

ESTÁNDARES AVANZADOS, que supondrán el 20 % de la nota.

En cada trimestre impartiremos una serie de Unidades Didácticas pertenecientes a los distintos bloques de contenidos (ver temporalización) a las que tendremos asignadas unos EA (mínimos, medios y/o avanzados). A cada EA correspondiente a esa UD se le asignará un tanto por ciento de la nota correspondiente de esa UD y serán evaluados mediante distintos instrumentos, entre ellos, emplearemos fundamentalmente la RÚBRICA: **rúbrica conceptual, rúbrica de aspectos motores y prácticos (estándares asociados a conocimientos y destrezas) y rúbrica de participación, motivación, esfuerzo e higiénica (estándares asociados a actitudes)**

La valoración de los diferentes apartados se hará conforme a los siguientes criterios (ver ejemplo de ficha en el anexo) teniendo muy presente que para aprobar será necesario el superar como mínimo los EA Básicos:

- **Estándares de aprendizaje asociados a conocimientos y destrezas: (70%), desglosados en un 50% los asociados a destrezas y un 20% los asociados a conocimientos:** se valorará con distintas herramientas e instrumentos de evaluación dónde se evalúen los distintos estándares de aprendizaje evaluables para cada uno de los bloques de contenido impartido en el trimestre. Los trabajos, si los hubiera, podrán ser pedidos a mano o a ordenador, buscando así afianzar tanto la competencia lingüística como la tecnológica digital. No será recogido ningún trabajo posterior a la fecha de entrega, ni se realizará otro examen/ prueba, salvo ausencia de clase por falta justificada. Emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN. Se obtendrá el 70% de la calificación total de este apartado.
- **Estándares de aprendizaje asociados a actitudes: (30%)** en este apartado valoraremos aquellos EA que tengan que ver con el aspecto actitudinal, mediante las observaciones diarias en clase, que quedarán registradas en el cuaderno del profesor y las actitudes que presente el alumno/a a la hora del trabajo dentro/fuera de clase. Además de los estándares de aprendizaje asociados a actitudes, se valorará el TRABAJO DIARIO EN CLASE Y EN CASA, la HIGIENE E INDUMENTARIA, el NECESER, el COMPORTAMIENTO, el ESFUERZO tanto en clase como en el trabajo de casa, la COLABORACIÓN en clase y fuera de ella, el ESPÍRITU DE SUPERACIÓN y CRÍTICO, PUNTUALIDAD etc Como máximo el alumno/a podrá obtener tres puntos en esta parte. La calificación de estos tres puntos se realizará tanto por parte del profesor como del alumno (AUTOEVALUACIÓN y COEVALUACIÓN) a través de una RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN, ESFUERZO E HIGIENE que facilitará el profesor al finalizar el trimestre a razón de 2 puntos la Rúbrica del alumno y 1 la del profesor. (Esto estará sujeto a cambio si el profesor observa que los alumnos no son objetivos, no participan adecuadamente o cualquier otra circunstancia que pueda suponer la modificación de este criterio).

PUNTOS POSITIVOS (+0.25)		PUNTOS NEGATIVOS (-0.25)		
Colaboración con compañeros/profesor.(Col)	con	Faltas injustificadas.(F)	de	asistencia

Entregar fichas/trabajos a tiempo y bien presentados.(W) Higiene y aseo personal.(A) Participación en clase.(P) Colaborar en sacar y recoger el material.(Col) Respetar las normas de higiene, seguridad, uso de mascarillas, Covid-19(Res)	No llevar el chándal u otro material necesario.(NC) No colaborar en llevar/traer material(NCol) Mal comportamiento en clase.(MC) No colaborar con compañeros/profesor.(NCol) Retraso sin justificar.(R) No participar en clase, sin justificación médica.(NP) No entregar ficha de recogida de clase(NFi). No zapatillas adecuadas(NZ) Pasividad repetida.(P) No llevar bolsa de aseo.(NA) No asearse al final de la clase.(NA) No entregar los trabajos a tiempo.(NW) No entregar los trabajos.(NW) No respetar las normas del Covid_19(C)
---	--

Si un alumno/a llega a clase tarde, sin motivo justificado, se le pondrá retraso. A los tres retrasos, se le rellenará la correspondiente AMONESTACIÓN por falta reiterada.

La nota final de este bloque se obtendrá de la suma de la calificación realizada por el propio alumno y por el profesor, a razón de 2 puntos el alumno/a y 1 punto el profesor. A esta calificación habrá que sumar y/o restar los positivos o negativos acumulados durante el trimestre. Nunca se podrá sobrepasar el valor de 3 puntos de este apartado

**La nota final del trimestre** será la suma de la nota de los dos bloques calificados, debiendo ser igual o mayor al 5. Si algún alumno/a abandona una de las partes, el profesor no realizará la media y su calificación será de SUSPENSO. Aun así el profesor puede proponer actividades de refuerzo y recuperación para los aspectos prácticos y teóricos que él considere.

Los alumnos que por algún motivo no puedan participar en clase deberán rellenar la "hoja del alumno exento", según modelo adjunto en los anexos y entregarla al día siguiente y /o realizar alguna actividad que el profesor le proponga para ese día o para posteriores. Estos elementos serán calificados y sumada su nota en el correspondiente apartado. A las tres tareas no presentadas o mal realizadas se rellenará la pertinente AMONESTACIÓN.

**La nota final de curso** será la media aritmética de las tres evaluaciones. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria, irá a la evaluación extraordinaria del mes de septiembre, con TODA LA MATERIA CONCEPTUAL, además de las CORRESPONDIENTES PRUEBAS TEÓRICO-PRÁCTICAS que dictamine el Departamento.

Durante este curso, el alumno/a deberá rellenar la **FICHA SALUDABLE**, con el objetivo de ir creando en él/ella un hábito en la práctica de actividad física y de mejora en su alimentación, así como trabajar diferentes competencias clave. Esta ficha, siempre que esté rellena en su totalidad y entregada en tiempo y forma se valorará como máximo con un punto dentro del apartado de los EA asociados a destrezas.

**SERÁ CONDICIÓN NECESARIA PARA APLICAR ESTOS PORCENTAJES QUE EL ALUMNO/A REALICE EN TIEMPO Y FORMA TODAS LAS TAREAS QUE EL PROFESOR MANDE EN CADA TRIMESTRE, EN CASO CONTRARIO EL RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVO.**

**SI EL ALUMNO/A COPIA EN ALGUNA DE LAS TAREAS O PRUEBAS MANDADAS SUPONDRÁ EL SUSPENSO EN LA EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE, TENIENDO QUE RECUPERAR LA MATERIA DE LA FORMA INDICADA.**

**SI UN ALUMNO/A QUIERE SUBIR NOTA (ÚNICAMENTE EN LA EVALUACIÓN FINAL) DEBERÁ EN PRIMER LUGAR TENER SUPERADA LA PARTE ACTITUDINAL CON AL MENOS EL 20% DEL TOTAL(30%) Y REALIZAR UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SOBRE UN TEMA QUE LE PROPONGA ÉL MISMO AL PROFESOR DE UN CONTENIDO DE LA MATERIA.** La calificación del mismo se realizará por medio de una rúbrica donde se recojan los puntos más importantes que debe tener un trabajo de estas características, además de los aspectos meramente formales de un trabajo (presentación, bibliografía etc). **EN NINGÚN CASO SE SUBIRÁ MÁS DE DOS PUNTOS LA NOTA QUE HAYA OBTENIDO EN LA EVALUACIÓN FINAL**

Además durante este curso es objetivo de este departamento , como parte de la propuesta de mejora de la memoria final del curso pasado, continuar elaborando rúbricas para evaluar el trabajo realizado por parte de los alumnos. Emplearemos tanto la AUTOEVALUACIÓN, como la COEVALUACIÓN como la EVALUACIÓN ENTRE IGUALES (ver ejemplo en el anexo)

A la hora de la evaluación tendremos en cuenta lo siguiente:

- Se valorarán los **conocimientos teóricos** relacionados con la parte práctica que se está desarrollando en cada momento. Se harán **pruebas teóricas** al final de la unidad didáctica, y se observará las intervenciones del alumnado en las sesiones.
- Se valorará la calidad de los **trabajos** entregados, esto es, la comprensión del tema, la utilización de un lenguaje propio y la forma de expresión, e insistiremos que no es suficiente la simple copia o resumen de textos.

- También se valorará el **cuaderno del alumno**, a presentar de forma no obligatoria, reflejando los contenidos teóricos y realizaciones prácticas más importantes desarrolladas en clase.
- Las **pruebas físicas** se utilizarán para que los alumnos conozcan sus propios límites y progresos, no suspenderán por tener un nivel bajo, siempre que demuestren un extraordinario nivel de participación y esfuerzo para mejorarlas y superarse en su repetición.
- La valoración del trabajo de los alumnos en clase se realizará mediante la **progresión personal** que se haya producido a lo largo de cada unidad didáctica a partir de una evaluación inicial o de los resultados que se obtuvieron en el curso anterior, así como todas las anotaciones que disponga el profesor sobre el nivel de partida de los alumnos, con objeto de valorar y calificar dicha progresión individual.
- Aparte de la observación sistemática de la tarea realizada por los alumnos en las sesiones ordinarias, se podrán proponer ejercicios prácticos a modo de “evaluación” para calificar la progresión individual de cada alumno.
- Se valorará la **asistencia** así como la participación activa en las sesiones de carácter práctico, ya que un alumno mejora su rendimiento motriz por el solo hecho de participar en las sesiones del curso. Utilizaremos fichas de control diarias como instrumento para saber el número de sesiones a las que asisten por unidad didáctica, por si es necesario completar su aprendizaje con elementos teóricos (trabajos, presentaciones...).
- Se valorarán aspectos relacionados con la **forma de participar** de los alumnos en la clase, como los siguientes:
  - ✓ Entusiasmo y persistencia del alumno para alcanzar un mejor desarrollo físico y de salud.
  - ✓ Aceptación de responsabilidades.
  - ✓ Adaptación al grupo y comportamiento personal.
  - ✓ Cooperación.
  - ✓ Iniciativa.
- Siendo éste un criterio difícil de cuantificar trataremos de llevar un registro sistemático de la conducta, interés, colaboración...del alumnado a lo largo de las sesiones.

En el/los casos de que la enseñanza pasara a ser SEMIPRESENCIAL O EN CASA los porcentajes se modificarían de la siguiente manera:

	SEMIPRESENCIAL	EN CASA
EAE asociados destrezas	40% pruebas, trabajos realizados en el aula	90% trabajos, fichas, exposiciones etc
EAE asociados a conocimientos	40% trabajos, fichas... realizados en casa	
EAE asociados a actitudes	20%	10% valorando la asistencia a las clases virtuales (cada falta no justificada supondrá la

		resta de 0.25 puntos de este apartado), entrega de tareas en tiempo y forma fundamentalmente.
--	--	---

#### 5.4. ESTÁNDARES BÁSICOS, MEDIOS E INTERMEDIOS:

##### 5.4.1. ESTÁNDARES BÁSICOS:

La Educación Física en este curso tiene como principal misión crear hábitos de práctica de actividad física y salud que perduren en el tiempo. Por ello se pedirá que el alumno/ supere estos mínimos:

#### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II:

2.1 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. (competencias aprender a aprender, matemática y básica en ciencia y tecnología y competencia social y cívica).

2.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades motivacionales y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. (competencias aprender a aprender, matemática y básica en ciencia y tecnología y competencia social y cívica).

2.6 Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (competencias aprender a aprender, matemática y básica en ciencia y tecnología y competencia social y cívica).

3.2 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. (competencias aprender a aprender, matemática y básica en ciencia y tecnología y competencia social y cívica).

#### TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II:

1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que responden a sus intereses. (competencia aprender a aprender y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología)

1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en situaciones colectivas. ((competencia aprender a aprender y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología)

1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (competencia aprender a aprender y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología y competencia social y cívica)

1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (competencia aprender a aprender y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología)

### **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO NATURAL II:**

3.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades en el medio natural y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (competencias en conciencia y expresión culturales, social y cívica y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología))

5.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (competencia digital. Competencia en comunicación lingüística y aprender a aprender)

### **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIÓN MOTRIZ II:**

1.1 Colabora en el proceso de creación y desarrollo de los montajes o composiciones artístico-expresivas. (competencias social y cívica, conciencia y expresión culturales, aprender a aprender y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología)

#### **5.4.2. ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS:**

### **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II:**

1.1. Integra los conocimientos de nutrición y balance energético en los programas de actividad física par mejora de la condición física y la salud. **CAA,CMCT,CSC**

1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. **CAA,CMCT,CSC**

1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación de la actividad física. **CAA,CMCT,CSC**

1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de sus programa de actividades. **CAA,CMCT,CSC**

2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa. **CAA,CMCT,CSC,CCL**

3.1. 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. **CAA,CMCT,CSC,CCL**

4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo. **CAA,CMCT,CSC**

4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. **CAA,CMCT,CSC**

4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. **CAA,CMCT,CSC**

5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades **CSC,CAA** físico-deportivas.

5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. **CSC,CAA**

6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. **CD,CAA,CCL**

6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. **CD,CAA,CCL**

### **TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II:**

3.2. 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. **CAA,CMCT,CSC**

4.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo. **CAA,CSC**

4.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones **CAA,CSC** técnicas de los mismos.

4.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. **CAA,CSC**

5.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. **CAA,CSC**

5.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias **CAA,CSC**.

6.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia **CD,CAA,CCL**.

6.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. **CD,CAA,CCL**

### **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO NATURAL II:**

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. **CAA,CMCT**

1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. **CAA,CMCT,CSC**

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. **CAA,CMCT**

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

2.2. 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. **CAA,CMCT,CSC**

3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. **CAA,CMCT,CSC**

3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. **CAA,CMCT,CSC**

4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. **CAA,CSC**

4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. **CAA,CSC**

5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. **CD,CAA,CCL**

### **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIÓN MOTRIZ II:**

1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. **CAA,CMCT,CSC**

1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. **CAA,CMCT,CSC**

2.2. 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. **CAA,CSC,CMCT**

3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo. **CAA,CMCT,CSC**

3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. **CAA,CMCT,CSC**

3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. **CAA,CMCT,CSC**

4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. **CSC,CAA**

4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. **CSC,CAA**

5.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. **CD,CAA,CCL**

5.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada para su discusión o difusión. **CD,CAA,CCL**

### **5.4.3. ESTÁNDARES AVANZADOS:**

#### **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II:**

1.1. Integra los conocimientos de nutrición y balance energético en los programas de actividad física par mejora de la condición física y la salud. **CAA,CMCT,CSC**

2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen , intensidad y tipo de actividad. **CAA,CMCT,CSC,CCL**

2.5. 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. **CAA,CMCT,CSC,CCL**

### **TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II:**

3.1. 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. **CAA,CMCT,CSC**

### **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO NATURAL II:**

2.1. 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. **CAA,CMCT,CSC**

### **ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO Y EXPRESIÓN MOTRIZ II:**

2.1. 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. **CAA,CSC,CMCT**

## **5.5. MODELO PRUEBA EXTRAORDINARIA: (versará sobre los estándares básicos)**

Aquellos alumnos/as que suspendan algún trimestre deberán recuperarlo/s a lo largo del trimestre siguiente o en su defecto en el examen extraordinario.

- Los alumnos que suspendan algún trimestre deberán recuperar aquellos aspectos por los que suspendieron realizando las pruebas prácticas o teóricas pertinentes. Para ayudar a su superación este Departamento establecerá una serie de actividades de refuerzo (práctica en los recreos, explicación de conceptos, ayuda en la realización de trabajos etc.) en función de las necesidades individuales de cada alumno/a.
- Aquellos alumnos que deban presentarse al examen extraordinario de Septiembre deberán:

### **1.- Realizar un trabajo sobre UNO de los deportes tratados a lo largo del curso.**

**El mismo se deberá entregar el día del examen extraordinario y será obligatorio que contenga los siguientes puntos:**

**PORTADA.**

**ÍNDICE.**

**INTRODUCCIÓN.**

**DEFINICIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL DEPORTE.**

**BREVE HISTORIA.**

**TÉCNICAS BÁSICAS.**

**TÁCTICAS BÁSICAS.**

**REGLAMENTO BÁSICO.**

## **INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS C.F.B. EN LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA.**

**APLICACIÓN PRÁCTICA:** elaborar una sesión práctica del deporte en cuestión, señalando el calentamiento, la parte principal y la parte final de la misma.

**CONCLUSIÓN.**

**BIBLIOGRAFÍA.**

## **EL TRABAJO OCUPARÁ EN SU DESARROLLO COMO MÁXIMO 15 FOLIOS EN LETRA ARIAL 12 A DOBLE ESPACIO.**

### **2.- ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD II:**

a)-Realizar 50 abdominales en 1 minuto.

Recorrer 2000m como mínimo en 12 minutos.

b)-Elaborar un plan individual de entrenamiento de duración, los meses de verano, donde se especifiquen mesociclos y microciclos con sus objetivos, series descansos y repeticiones.

### **3.- TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS II:**

Examen práctico de uno de los deportes tratados a lo largo del curso, donde deberá demostrar el conocimiento de este deporte.

### **4.- ENRIQUECIMIENTO ARTÍSTICO- EXPRESIVO MOTRIZ II:**

Elaborar una composición corporal individual acompañada de música.

### **5.- ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EN EL ENTORNO NATURAL:**

Preparar una carrera de orientación en un parque o similar de la localidad dónde resida el alumno/a ( a nivel de trabajo teórico).

**Este examen se adaptará si estamos o algún alumno está en enseñanza en casa.**

### **5.6. MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:**

-  En cada evaluación se realizarán recuperaciones de las pruebas físicas que traten de englobar lo más posible el conjunto de los contenidos desarrollados.
-  Del mismo modo se desarrollarán pruebas teóricas para los que no obtengan los conocimientos conceptuales mínimos.
-  Dentro de cada evaluación se utilizará una sesión encaminada a dichas recuperaciones.
-  Se realizará una adaptación curricular no significativa a todos aquellos alumnos que no obtengan los mínimos en los aspectos teórico-prácticos.
-  **Toda actividad de recuperación se regirá por principios básicos de una actividad formativa y continua; atendiendo siempre que sea posible el principio de individualización.**
-  ***Actitud:* se seguirá la evolución del comportamiento en la siguiente evaluación, recuperándose la anterior si la mejora es significativa, al ser evaluación continua en este ámbito.**

## **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y DE RECUPERACIÓN DIRIGIDAS A LA ADQUISICIÓN DE MÍNIMOS:**

A todos aquellos alumnos/as que no alcancen los mínimos exigibles se les ofertarán una serie de actividades encaminadas a la adquisición de los mismos. En el apartado teórico se les proporcionarán apuntes, textos, artículos para que trabajen sobre ellos realizando resúmenes y pequeños trabajos. En el apartado práctico se les facilitará una serie de ejercicios a realizar en horas fuera del horario escolar para fijar los aprendizajes no alcanzados, siempre con la ayuda y el asesoramiento de los profesores de E.F. En el apartado actitudinal se tendrá en cuenta el interés demostrado, el esfuerzo, la puntualidad a la hora de la entrega de los trabajos pedidos, la presentación de los mismos y las ganas de conseguir los mínimos.

## **ALUMNOS QUE FALTAN JUSTIFICADAMENTE:**

Desde el departamento creemos que la falta a más de un 20% de las clases sin estar presente en un mismo trimestre hacen que el procedimiento de evaluación se complique significativamente, sobre todo, teniendo en cuenta que esta asignatura es fundamentalmente práctica, y esa práctica no es recuperable con ningún trabajo ni examen.

El alumno/ a que por diferentes razones tenga que faltar a clases, de forma justificada, deberá realizar todos los **trabajos** que se hayan ido realizando a lo largo de su ausencia (comentarios de noticias, trabajos para casa, examen...) además de aquellos que sirvan para que adquiera un conocimiento relativo de la práctica en la cual no haya participado. Asimismo deberá superar la **prueba sobre conocimientos teóricos** de la materia como los pertinentes **exámenes prácticos** de los contenidos procedimentales.

**ALUMNOS QUE FALTAN INJUSTIFICADAMENTE:** si se observa que un alumno falta injustificadamente se avisará al mismo y a la familia antes de que llegue al límite del 20%. Si continúa faltando injustificadamente y alcanza el máximo permitido el RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVA y tendrá que recuperarla.

## **ALUMNOS QUE PASAN A 2º BACHILLERATO CON LA MATERIA SUSPENSA:**

Al no existir la materia en 2º de bachillerato como tal, aunque sí una optativa, se hace necesario arbitrar medidas para el seguimiento y recuperación de estos alumnos. Así se hará una reunión a principio de curso donde se les explicará el proceso de recuperación a lo largo del curso. Dicho proceso consistirá en la realización de un trabajo sobre un tema a elegir de los propuestos por el profesor (será sobre los contenidos del curso) y deberá tener al menos los puntos pedidos. Se realizarán sesiones de revisión del avance del trabajo hasta la fecha de entrega que será al final del segundo trimestre.

## **6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

La materia de Educación Física ofrece muchas posibilidades de selección de contenidos y actividades que van a constituir la práctica de la

materia. Y es intención de este departamento tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes, de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según el nivel y sus capacidades.

### **6.1 MEDIDAS ORDINARIAS:**

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumno por grupos de nivel o de intereses, desdoblarse los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las Unidades Didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado, Elaboradas por el propio alumno en función de las actividades que se realizarán posteriormente, y supervisadas por el profesor.
- Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/ o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambiarán de actividad con mayor frecuencia que los que encuentren dificultades en la tarea. También se propondrán tareas de diferentes dificultades.
- Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la sesión puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.
- En algunas sesiones que se realizan actividades peligrosas o que producen más miedo, como los ejercicios de agilidad en el suelo, los alumnos están obligados a iniciar la clase con normalidad, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando, voluntariamente, a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
- Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complicados.
- Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.

- Cada alumno o grupo de alumnos podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes alternativos que mejor se adapten a sus necesidades, mientras otros alumnos realizan otro tipo de actividades recreativas o deportivas.
- Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo precisan.
- Se realizarán las pertinentes adaptaciones curriculares significativas o no en aquellos casos en las que sean precisas.

## 6.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS:

Por otro lado, en el desarrollo normal de un curso nos encontramos con distintos tipos de alumn@s:

1.- Alumnos exentos de la parte práctica de la materia, de acuerdo con la normativa vigente, aquellos alumnos alguna necesidad educativa espacial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la exención de la parte práctica de la asignatura, mediante instancia a la Dirección del Centro a la que acompañarán el respectivo **Certificado Médico Oficial**. En este certificado se indicará, además de las causas, si la exención es total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si la exención está limitada a determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración de la exención. Este Departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Según lo previsto en la Ley, en ningún caso se prevé la exención total de la asignatura. Por tanto, los alumnos exentos están obligados a asistir a clase, y todos serán evaluados a lo largo del curso prescindiendo del tipo de exención que tengan. Para ellos, las pruebas de evaluación de tipo teórico coincidirán con las del resto del grupo al que estén asignados. Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar. Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una planilla facilitada por el profesor el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), y sus observaciones servirán como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje,

2.- Alumnado con Necesidades Educativas Especiales: junto con el departamento de orientación, se tendrán en cuenta sus características, capacidades e intereses, proporcionándoles así un marco educativo adaptado y adecuado a los mismos. Los criterios de calificación se adaptarán también para estos alumnos con el fin de que puedan conseguir alcanzar los mínimos exigibles que anteriormente se detallaban.

3.- Otros alumnos: en determinados momentos podría darse el caso de encontrar a algún alumn@ con capacidades sobresalientes. El Departamento

podrá guiar a estos alumnos hacia una posible dedicación especial en lo que se refiere a práctica de actividad físico – deportiva.

4.- Programa de refuerzo y recuperación de los aprendizajes no adquiridos: Tal y como establece la Guía General, este curso académico es necesario realizar un seguimiento muy detallado de los contenidos y del grado de competencias no adquiridas por los alumnos que sin embargo han promocionado de curso, aun con la materia superada. Por ello, y porque es necesario “priorizar los saberes fundamentales y las competencias clave, en lugar de abundar en los contenidos, de los que importará más su correcta adquisición y consolidación que su plena impartición”, para el Departamento de ... será imprescindible realizar un seguimiento de cada uno de los contenidos propedéuticos que en teoría son necesarios para el aprendizaje del curso en el que se encuentre el alumno. Así, y para facilitar esta labor, el Plan de Refuerzo del primer trimestre será en realidad el Plan de Refuerzo del IES Albalat, y en él se realizará un control del alumnado durante todo el curso 2020/21, de forma que en los tres trimestres habrá un seguimiento de los elementos curriculares del curso anterior, necesarios para este, independientemente del trimestre en que nos encontremos.

El Plan de Refuerzo del IES Albalat se podrá desarrollar gracias a la colaboración del Departamento de E.F. con la comisión encargada de su control y seguimiento, a la que se mantendrá informada a través del órgano competente (CCP) de las medidas metodológicas y organizativas que el Departamento determine para suplir las posibles carencias del alumnado, derivadas o no de la pandemia.

## **7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:**

Para este curso tan especial, se propone el conocer in-situ un gimnasio de la localidad, con las propuestas que nos presenta este centro deportivo vivir en propia persona una clase con las circunstancias actuales, conocer las ventajas que tiene el hacer actividad física e intentar crear en el alumnado la necesidad de practicar actividad física asiduamente.

**OPTATIVA 2º BACHILLERATO**  
**ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO**

**LAS COMPETENCIAS CLAVE EN BACHILLERATO**

Las competencias clave en este curso. se Trabajan de la siguiente manera:

**COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** Analizar y reflexionar sobre distintos aspectos de la actividad física y el deporte, a través de la lectura de distintos artículos en diferentes deportes, realizando posteriormente una serie de debates donde los alumnos puedan aplicar las distintas habilidades lingüísticas, demostrando un espíritu crítico.

**COMUNICACIÓN MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA:** Medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas, valorando la condición física individual y estableciendo objetivos de mejora.

**COMPETENCIA DIGITAL:** Utilización de los datos obtenidos mediante distintos medios, tratamiento mediante soporte informático y su valoración. Adquirir nuevos conocimientos ayudados y apoyados en los distintos deportes que nos brindan las nuevas tecnologías. Presentar en clase y al profesor aspectos relacionados con la materia bajo soporte informático.

**APRENDER A APRENDER:** Demostrar conocimientos teórico-prácticos sobre la actuación adecuada ante lesiones que se puedan producir en el deporte y/o entorno habitual. La adquisición de nuevas habilidades le obligan al alumno a relacionar aprendizajes adquiridos anteriormente, así como a experimentar con las nuevas tareas.

**COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:** Participar en la organización y práctica de torneos deportivos. Reflexionar sobre los hábitos y actitudes que se toman diariamente entorno a la práctica habitual de ejercicio físico.

**SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:** Recopilar, comprender y utilizar aspectos teóricos-prácticos como recurso para la planificación de calentamientos específicos de manera autónoma. Elaborar un plan de trabajo de una de las capacidades físicas básicas, con el objetivo de mejorar su nivel inicial.

**CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:** Participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías colectivas con soporte musical.

**2.CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE relacionados con las Competencias Clave: (EAB negrita/ fondo gris)**

**2º BACHILLERATO**

<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje Evaluables</b>
<b>Bloque 1. Gestión y Organización de la actividad físico-deportiva</b>		
<p>1. Salidas profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>2. Consejo Superior de Deportes, entidades deportivas (federaciones deportivas, clubes deportivos, entidades de actividades físico-deportivas, agrupaciones deportivas escolares).</p> <p>3. Organización de eventos deportivos y/o recreativos.</p> <p>4. Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad. Fases: Identificación y Justificación, Diseño, Aplicación, Evaluación y Difusión. Ejemplos: creación de una asociación deportiva o club deportivo, organización de una gymkhana, torneo deportivo escolar, torneo intercentros, día del centro, olimpiada escolar, sensibilización ante la discapacidad, participación en campañas solidarias, preparación de una</p>	<p>1. Conocer y diferenciar las salidas profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud.</p> <p>2. Conocer, comprender y analizar la creación, organización y funcionamiento de una entidad deportiva.</p> <p>3. Identificar, relacionar y sintetizar las fases y elementos de la organización de un evento deportivo y/o recreativo.</p> <p>4. Diseñar, aplicar, evaluar y difundir un proyecto relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad.</p> <p>5. Valorar y mostrar comportamientos personales y sociales responsables y de respeto hacia uno mismo, los compañeros y el entorno, así como demostrar un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido</p>	<p>1.1. Identifica las distintas salidas profesionales que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud. <b>CAA,CSC</b></p> <p>1.2. Analiza las principales competencias profesionales de las distintas profesiones que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud. <b>CAA,CSC</b></p> <p>2.1. Busca, investiga y analiza la creación, organización y el funcionamiento de una entidad deportiva. <b>CAA,CSC</b></p> <p>3.1. Elabora el diseño de un evento deportivo y/o recreativo, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen su viabilidad el evento. <b>CAA,CSC,CCL,CD</b></p> <p>4.1. Diseña un proyecto</p>

<p>salida al medio natural (acampada, excursión, esquí, bicicleta...), organización de un evento físico-deportivo en el medio natural o urbano (raid de aventura, raid fotográfico, duatlón, carrera de orientación...), elaboración y representación de actividades artístico-expresivas (montaje de un circo escolar, concurso de bailes, breakdance, flashmob...), tutorización de la práctica deportiva de un alumno/a de cursos inferiores, seguimiento de un deportista extremeño, taller de reciclaje de material deportivo, mercadillo de material deportivo usado, festival de juegos tradicionales y populares, semana cultural temática, día semanal temático, concurso de fotografía deportiva, dinamización de un espacio público, etc.</p>	<p>crítico. 6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad. <b>CAA,CSC,CMCT,CCL,CD</b> 4.2. Lleva a cabo la puesta en práctica del proyecto diseñado. <b>CAA,CSC,CMCT,CCL</b> 4.3. Evalúa el proyecto diseñado a través de una memoria del mismo. <b>CAA,CSC,CMCT,CCL</b> 4.4. Difunde, comunica y comparte el proyecto a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. <b>CAA,CSC,CMCT,CCL,CD</b> 5.1. Muestra una actitud de respeto, tolerancia y aceptación hacia las diferencias individuales y colectivas, así como de respeto hacia el entorno en el que realiza las actividades. <b>CAA,CSC,SIEP</b> 5.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. <b>CAA,CSC,SIEP</b> 6.1. Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso</p>
--	---	---

		en el proceso de enseñanza aprendizaje. <b>CAA,CD,CCL</b>
<b>Bloque 2. Actividades Físico-Deportivas y Expresivas</b>		
<p>1. Situaciones motrices individuales. Ejemplos: actividades atléticas, actividades acuáticas (natación, salvamento y socorrismo), actividades gimnásticas, actividades de patinaje, actividades de fitness (spinning, aerobic, pilates...), actividades emergentes, etc.</p> <p>2. Situaciones motrices de oposición. Ejemplos: actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc.</p> <p>3. Situaciones motrices de cooperación con o sin oposición. Ejemplos de actividades de cooperación sin oposición: juegos tradicionales, actividades circenses colectivas (malabares, acrobacias...), etc. Ejemplos de actividades de cooperación con oposición: deportes adaptados, alternativos y emergentes (kin-ball, colpbol...), deportes modificados, etc.</p> <p>4. Situaciones motrices en el medio natural y/o urbano. Ejemplos: marchas y excursiones a pie y en bicicleta, actividades de orientación, esquí, escalada, vela, piragüismo, triatlón, raid de aventura,</p>	<p>1. Conocer y diferenciar actividades físico-deportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices.</p> <p>2. Diseñar y practicar actividades físico-deportivas y expresivas que integran las diferentes situaciones motrices.</p> <p>3. Valorar y mostrar comportamientos personales y sociales responsables y de respeto hacia uno mismo, los compañeros y el entorno, así como demostrar un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.</p> <p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación como apoyo, recurso y refuerzo metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>1.1 Busca, investiga y analiza los fundamentos teóricos de las diferentes actividades físico-deportivas y expresivas planteadas. <b>CAA, CMCT</b></p> <p>2.1. Resuelve con eficacia situaciones motrices en distintos contextos de práctica. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>2.2. Plantea una progresión de enseñanza-aprendizaje para una actividad físico-deportiva y/o expresiva para la mejora de la competencia motriz propia o de los demás. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>2.3. Participa de forma activa en las actividades planteadas, demostrando interés y esfuerzo, así como dando muestras de comportamientos que faciliten la integración, la no discriminación y la cohesión del grupo. <b>CAA,CMCT,CSC</b></p> <p>3.1. Muestra una actitud de respeto, tolerancia y aceptación hacia las diferencias individuales y colectivas, así como de respeto hacia el</p>

<p>kitesurf, nordic walking, actividades emergentes, etc.</p> <p>5. Situaciones motrices artísticas y expresivas. Ejemplos: actividades teatrales y/o danzadas, bailes, juego dramático, mimo, coreografías grupales, actividades acrobáticas y/o circenses, actividades emergentes (clown, match de improvisación, flashmob...), etc.</p> <p>6. Valores individuales, sociales y medioambientales. Ejemplos: seguridad individual (material e indumentaria específica) y colectiva. La educación para la salud, el juego limpio, trabajo en equipo, confianza en uno mismo, respeto a las normas, participación democrática, autonomía e iniciativa personal, respeto a la diversidad, desarrollo del sentido crítico, disfrute de la práctica, igualdad de género en el deporte, conductas sostenibles y ecológicas.</p> <p>7. Destrezas pedagógicas básicas: transmisión y selección de la información, organización de personas, espacios, tiempos y materiales, correcciones, control del aula, gestión de recursos de las Tecnologías de la Información y la</p>		<p>entorno en el que realiza las actividades</p> <p><b>CAA,CSC,SIEP.</b></p> <p>3.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.</p> <p><b>CAA,CSC,SIEP</b></p> <p>4.1. Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje.</p> <p><b>CD,CAA,CCL</b></p>
--	--	---

Comunicación.

**3. TEMPORALIZACIÓN:**

Para el presente curso académico pretendemos desde el departamento desarrollar los siguientes contenidos, distribuidos por cursos y trimestres en el siguiente cuadro, siempre de una manera flexible y teniendo en cuenta que el total de sesiones a lo largo del curso pueden verse afectadas por cuantas cuestiones ajenas a nosotros puedan surgir, como actividades extraescolares, días de fiesta, necesidades de los alumnos etc. y que la distribución temporal puede sufrir cambios por necesidades del Departamento, como coincidencias de horarios o necesidades de instalaciones.

TRIMESTRE	CONTENIDOS A DESARROLLAR
1 <sup>er</sup> Trimestre	<b>GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA:</b> UD1: TRABAJAMOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: salidas profesionales y ámbitos de trabajo (CSD, federaciones, etc) UD2: ORGANIZAMOS UNA COMPETICIÓN: organización de distintos eventos deportivos, fases etc <b>ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS:</b> UD3: JUGAMOS INDIVIDUALMENTE: deportes individuales
2 <sup>o</sup> Trimestre	<b>ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS:</b> UD4: NOS OPONEMOS: situaciones motrices de oposición. UD5: JUGAMOS JUNTOS: situaciones motrices de colaboración adaptadas a la situación actual.
3 <sup>er</sup> Trimestre	<b>GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA:</b> UD6: ORGANIZAMOS UN EVENTO DEPORTIVO: organizar una semana, día etc dedicado al deporte. <b>ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS:</b> UD7: JUGAMOS EN LA NATURALEZA: situaciones motrices en el medio natural. UD8: NOS EXPRESAMOS: situaciones motrices artísticas y expresivas.

OTROS TEMAS DE INTERÉS (a tratar a lo largo del curso):

- Las instalaciones deportivas y sus recursos.
- Los grandes eventos deportivos (JJOO).
- Lesiones deportivas: prevención y tratamientos paliativos.

#### **4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA:**

Los métodos didácticos en esta etapa deben ser activos y emancipados. Los alumnos deben pasar de ser meros receptores de conocimientos a ser agentes activos de sus propios aprendizajes, empleando todas sus capacidades en la búsqueda de soluciones a los problemas motrices planteados.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta el significado que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee.

Además habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno, tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses y motivaciones..., con el fin de poder ajustar adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Normalmente se combinarán estilos, aún dentro de la misma unidad didáctica, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de instrucción directa es aconsejable pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos.

Existen otras actividades y situaciones en las que utilizaremos una enseñanza mediante la búsqueda o la plantearemos en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales.

Uno de los procedimientos metodológicos que utilizaremos con mayor frecuencia será la asignación de tareas ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno – o grupo de alumno – realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero no sólo ayuda al que está ejecutando la acción., sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a analizar la ejecución del compañero y a detectar los errores que comete.

En cuanto a la organización de la clase, se favorecerá tanto el trabajo individual como el trabajo en grupo, (gran grupo, pequeño grupo, tríos, parejas etc...), para realizar los trabajos teóricos y para desarrollar las actividades de clase.

La metodología en general estará diseñada de tal forma que el alumno:

- Reflexione más sobre el por qué y el para qué de las actividades que realiza.
- Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
- Tenga un mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y del progreso desarrollado por el alumno. Haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo. Adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos aspectos de su vida.
- Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el que consiga hábitos de higiene y salud a la vez que se debe realizar con criterios de seguridad.

Para que el alumno pueda llegar a tener estas peculiaridades la programación deberá tener las siguientes características:

**Flexibilidad:** Nos ajustaremos a los niveles personalizados, huyendo de los modelos y alumnos estándar. No se separarán los alumnos por niveles de capacidades o sexo. En el plano de condición física la exigencia será la que esté al alcance del alumno y siempre dentro de la exigencia personalizada.

**Activa:** El alumno será el auténtico protagonista y las clases estarán dirigidas a que pueda responsabilizarse de su propia tarea y se lleguen a cumplir los siguientes objetivos.

**Asignación de tareas** en la propia clase. Asignación de tareas para que la práctica de ejercicio físico se prolongue más allá del Centro Escolar.

**Aprenda a ser autónomo** en la programación y dirección de su propia actividad.

#### 4.1. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

El departamento de Educación física cuenta con:

- Sala escolar con espalderas y espejos.
- Dos pistas al aire libre:
  - Una vallada y con superficie de goma. En ella hay dos porterías de fútbol, dos canastas de baloncesto y un campo de volley. RESALTAR EL MAL ESTADO DE LA MISMA, SIENDO MUY NECESARIO SU CAMBIO. SE HA PEDIDO A LA AUTORIDAD COMPETENTE, SIN RESPUESTA POR AHORA.
  - Otra sin vallar y de superficie dura en la que aparecen los mismos elementos que en la anterior.

Material existente:

- Quitamiedos. ■ Colchonetas. ■ Bancos suecos. ■ Minitramp.
- Trampolín. ■ . ■ Altímetros. ■ Plintons ■ Sogas.

- Cuerdas.
- Aros.
- Balones de gimnasia.
- Balones de fútbol-sala.
- Balones de Balonmano.
- Balones de Vóley.
- Balones de Baloncesto.
- Picas.
- Brújulas
- Compresor para inflar los balones.
- Cronómetro.
- Sticks y sus correspondientes pelotas
- Frebees o discos voladores
- Conos señalizadores
- Palas y volantes
- Indíacas
- Equipo de música.
- Libros de Texto de la materia.
- Testigos de atletismo
- Vallas de aprendizaje de atletismo
- Pelotas de tenis
- Elásticos
- Mesa de ping-pong

Como Criterios para la evaluación del uso de los Recursos y materiales didácticos se tendrán en cuenta para la adquisición y uso de los mismos:

- Que mediante su uso y manipulación permitan llegar a la adquisición de objetivos.
- Que eviten la discriminación de sexos.
- Que fomenten la participación de los alumnos.
- Que permitan motivar a los alumnos.
- Que posibiliten diversos usos para un mismo material.
- Que faciliten la comprensión de los contenidos teórico- prácticos
- Que propicien el adecuado desarrollo integral del alumno
- Que puedan ser usados por todos los alumnos independientemente de su capacidad física.
- Que reúnan el condicionante calidad precio huyendo de las marcas más caras contribuyendo a evitar el consumismo por marcas.
- Que puedan ser usados en cualquier época del año independientemente de la climatología.

Para este curso, dadas las especiales características, el Departamento ha decidido pedir la colaboración de los alumnos/as en la compra y/o elaboración de material, con lo que aumentamos el tipo de actividades a realizar en clase. También como consecuencia del comportamiento que seguimos observando con respecto a la poca implicación que existe por parte del alumnado a la hora de cuidar y respetar el material. Ello lleva a que todos los cursos tengamos que reponer un número importante de materiales, en lugar de gastar nuestros recursos en otros nuevos que redundarían en una mejor, distinta e innovadora enseñanza, con lo que la calidad de la misma se puede ver afectada. Además desde el Departamento nos parece muy importante, y parte de nuestra labor, el inculcar a nuestro alumnado valores de respeto, cuidado, buen uso, responsabilidad etc. para el desarrollo de su competencia social y ciudadana.

No obstante, el material pedido será lo menos gravoso posible y siempre teniendo muy presente las posibilidades económicas de todos nuestros alumnos. La no compra supondrá que el alumno no pueda participar en esa parte de la asignatura, con la consiguiente calificación de suspenso.

#### **4.2. USO DE LAS TIC:**

Trataremos de aplicar las nuevas tecnologías a nuestra materia, pero teniendo en cuenta las especiales características de esta. Por un lado nuestra materia es eminentemente práctica, y por otro, únicamente disponemos de dos horas semanales. A pesar de esto usaremos y nos familiarizaremos con las TIC a lo largo de todo el curso para redactar trabajos, buscar información etc. En cada una de las evaluaciones haremos especial hincapié en los siguientes aspectos:

En la PRIMERA EVALUACIÓN dentro del bloque de condición Física, los alumnos recopilarán una serie de datos que hayan obtenido en fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Con esos datos elaborarán unos gráficos con un programa adecuado, que le puedan servir para comparar su progresión en distintos periodos de tiempo así como su evolución respecto al resto de compañeros. También buscaremos información sobre temas de salud acordes con la etapa que corresponda así como temas sobre aspectos socioculturales de este.

En la SEGUNDA EVALUACIÓN, podemos usar determinados programas, así como otros medios audiovisuales para la explicación de determinados gestos técnicos de deportes individuales, así como de los fundamentos tácticos en los deportes colectivos u otras actividades físicas y recreativas como malabares, masajes, primeros auxilios.... Investigarán los Juegos populares y tradicionales de todo el territorio español.

En la TERCERA EVALUACIÓN se buscará a través de internet, en las federaciones deportivas, los reglamentos de los deportes que correspondan al curso.

Utilizaremos internet u otro medio audiovisual para ver coreografías o trabajos de expresión corporal. También buscarán las salidas profesionales así como las posibilidades de actividades en la naturaleza del entorno de nuestra Comunidad Autónoma.

En general se intentará en la medida de lo posible la utilización de las nuevas Tecnologías para la ampliación de conocimientos sobre los contenidos que se estén impartiendo en el momento.

## **5. EVALUACIÓN.**

La evaluación se llevará a cabo de manera individualizada y continua, para mostrar la evolución del alumnado y permitir, por un lado, la observación del grado de efectividad en la consecución de los objetivos, y por otro, ofrecer al profesorado un punto de partida para la continuidad del proceso de enseñanza y aprendizaje. El alumno participará en la evaluación como sujeto activo, valorando su propio trabajo y la efectividad del programa, realizado en colaboración con el profesor.

### **5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ver recuadro anterior en el punto 2.**

### **5.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

Utilizaremos las siguientes herramientas de evaluación:

#### **Instrumentos para evaluar estándares de aprendizaje evaluables asociados a contenidos:**

- Pruebas escritas.
- Trabajos elaborados por los alumnos.
- Exposiciones y presentaciones de los alumnos.
- Cuaderno del alumno (voluntario).
- Comentarios de texto, debates, mesas redondas...
- Otros.

**Instrumentos para evaluar estándares de aprendizaje evaluables asociados a destrezas:**

- Pruebas de capacidades físicas y/o motrices.
- Pruebas de habilidades y destrezas.
- Medios audiovisuales.
- Otros.

**Instrumentos para evaluar estándares de aprendizaje evaluables asociados a actitudes:**

- Hojas de observación.
- Registro Anecdótico.
- Diario del profesor.
- Otros.

**5.3. CRITERIOS DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN:**

Dada las especiales características de esta materia, y para que se evalúen todos los aspectos de la misma de la forma más objetiva posible, hemos decidido desde el Departamento dividir en dos bloques los criterios de calificación, uno donde se valoren las CONDUCTAS de nuestros alumnos/as y otro donde se valore la parte TEÓRICO-PROCEDIMENTAL.

Los criterios de referencia son los estándares de aprendizaje evaluables (EA) que concretaremos con los distintos INDICADORES DE LOGRO. Estos EA los dividiremos en:

ESTÁNDARES BÁSICOS, que supondrán el 50% del total de la nota.

ESTÁNDARES MEDIOS O INTERMEDIOS, que supondrán el 30% de la nota.

ESTÁNDARES AVANZADOS, que supondrán el 20 % de la nota.

En cada trimestre impartiremos una serie de Unidades Didácticas pertenecientes a los distintos bloques de contenidos (ver temporalización) a las que tendremos asignadas unos EA (mínimos, medios y/o avanzados). A cada EA correspondiente a esa UD se le asignará un tanto por ciento de la nota correspondiente de esa UD y serán evaluados mediante distintos instrumentos, entre ellos, emplearemos fundamentalmente la RÚBRICA: **rúbrica conceptual, rúbrica de aspectos motores y prácticos (estándares asociados a conocimientos y destrezas) y rúbrica de participación, motivación, esfuerzo e higiénica (estándares asociados a actitudes)**

La valoración de los diferentes apartados se hará conforme a los siguientes criterios (ver ejemplo de ficha en el anexo) teniendo muy presente que para aprobar será necesario el superar como mínimo los EA Básicos:

- **Estándares de aprendizaje asociados a conocimientos y destrezas: (70%), desglosados en un 50% los asociados a destrezas y un 20% los asociados a conocimientos:** se valorará con distintas herramientas e instrumentos de evaluación dónde se evalúen los distintos estándares

de aprendizaje evaluables para cada uno de los bloques de contenido impartido en el trimestre. Los trabajos, si los hubiera, podrán ser pedidos a mano o a ordenador, buscando así afianzar tanto la competencia lingüística como la tecnológica digital. No será recogido ningún trabajo posterior a la fecha de entrega, ni se realizará otro examen/ prueba, salvo ausencia de clase por falta **justificada**. Emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, COEVALUACIÓN y la EVALUACIÓN ENTRE IGUALES: Se obtendrá el 70% de la calificación total de este apartado.

- **Estándares de aprendizaje asociados a actitudes: (30%)** en este apartado valoraremos aquellos EA que tengan que ver con el aspecto actitudinal, mediante las observaciones diarias en clase, que quedarán registradas en el cuaderno del profesor y las actitudes que presente el alumno/a a la hora del trabajo dentro/fuera de clase. Además de los estándares de aprendizaje asociados a actitudes, se valorará el TRABAJO DIARIO EN CLASE Y EN CASA, la HIGIENE E INDUMENTARIA, el NECESER, el COMPORTAMIENTO, el ESFUERZO tanto en clase como en el trabajo de casa, la COLABORACIÓN en clase y fuera de ella, el ESPÍRITU DE SUPERACIÓN y CRÍTICO, PUNTUALIDAD etc Como máximo el alumno/a podrá obtener tres puntos en esta parte. Emplearemos la AUTOEVALUACIÓN, la COEVALUACIÓN y/o la EVALUACIÓN ENTRE IGUALES a través de una RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN, ESFUERZO E HIGIENE que facilitará el profesor al finalizar el trimestre (Esto estará sujeto a cambio si el profesor observa que los alumnos no son objetivos, no participan adecuadamente o cualquier otra circunstancia que pueda suponer la modificación de este criterio).

PUNTOS POSITIVOS (+0.25)	PUNTOS NEGATIVOS (-0.25)
Colaboración con compañeros/profesor.(Col)	Faltas de asistencia injustificadas.(F)
Entregar fichas/trabajos a tiempo y bien presentados.(W)	No llevar el chándal u otro material necesario.(NC)
Higiene y aseo personal.(A)	No colaborar en llevar/traer material(NCol)
Participación en clase.(P)	Mal comportamiento en clase.(MC)
Colaborar en sacar y recoger el material.(Col)	No colaborar con compañeros/profesor.(NCol)
Respetar las normas de seguridad, organización, uso de mascarillas Covid_19®	Retraso sin justificar.(R)
	No participar en clase, sin justificación médica.(NP)
	No entregar ficha de recogida de clase(NFi).
	No zapatillas adecuadas(NZ)
	Pasividad repetida.(P)
	No llevar bolsa de aseo.(NA)
	No asearse al final de la clase.(NA)
	No entregar los trabajos a tiempo.(NW)
	No entregar los trabajos.(NW)

No respetar las normas Covid_19©
----------------------------------

Si un alumno/a llega a clase tarde, sin motivo justificado, se le pondrá retraso. A los tres retrasos, se le rellenará la correspondiente AMONESTACIÓN por falta reiterada.

La nota final de este bloque se obtendrá de la suma de la calificación realizada por el propio alumno y por el profesor, a razón de 2 puntos el alumno/a y 1 punto el profesor. A esta calificación habrá que sumar y/o restar los positivos o negativos acumulados durante el trimestre. Nunca se podrá sobrepasar el valor de 3 puntos de este apartado

**La nota final del trimestre** será la suma de la nota de los dos bloques calificados, debiendo ser igual o mayor al 5. Si algún alumno/a abandona una de las partes, el profesor no realizará la media y su calificación será de SUSPENSO. Aun así el profesor puede proponer actividades de refuerzo y recuperación para los aspectos prácticos y teóricos que él considere.

Los alumnos que por algún motivo no puedan participar en clase deberán rellenar la “hoja del alumno exento”, según modelo adjunto en los anexos y entregarla al día siguiente y /o realizar alguna actividad que el profesor le proponga para ese día o para posteriores. Estos elementos serán calificados y sumada su nota en el correspondiente apartado. A las tres tareas no presentadas o mal realizadas se rellenará la pertinente AMONESTACIÓN.

**La nota final de curso** será la media aritmética de las tres evaluaciones. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria, irá a la evaluación extraordinaria del mes de septiembre, con TODA LA MATERIA CONCEPTUAL, además de las CORRESPONDIENTES PRUEBAS TEÓRICO-PRÁCTICAS que dictamine el Departamento.

Durante este curso, el alumno/a deberá rellenar la **FICHA SALUDABLE**, con el objetivo de ir creando en él/ella un hábito en la práctica de actividad física y de mejora en su alimentación, así como trabajar diferentes competencias clave. Esta ficha, siempre que esté rellena en su totalidad y entregada en tiempo y forma se valorará como máximo con un punto dentro del apartado de los EA asociados a destrezas.

**SERÁ CONDICIÓN NECESARIA PARA APLICAR ESTOS PORCENTAJES QUE EL ALUMNO/A REALICE EN TIEMPO Y FORMA TODAS LAS TAREAS QUE EL PROFESOR MANDE EN CADA TRIMESTRE, EN CASO CONTRARIO EL RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVO.**

**SI EL ALUMNO/A COPIA EN ALGUNA DE LAS TAREAS O PRUEBAS MANDADAS SUPONDRÁ EL SUSPENSO EN LA EVALUACIÓN CORRESPONDIENTE, TENIENDO QUE RECUPERAR LA MATERIA DE LA FORMA INDICADA.**

**SI UN ALUMNO/A QUIERE PRESENTARSE A SUBIR NOTA, SÓLO LO PODRÁ HACER AL FINAL DEL CURSO. PARA ELLO DEBERÁ HACER UN TRABAJO SOBRE UNO DE LOS TEMAS DE LOS CONTENIDOS DEL CURSO A ELEGIR POR EL ALUMNO/A, SEGÚN UN GUIÓN FACILITADO POR EL PROFESOR/A. LA CALIFICACIÓN SE REALIZARÁ A TRAVÉS DE UNA RÚBRICA PARA CALIFICAR TRABAJOS TEÓRICO-PRÁCTICOS, DÓNDE SE VERÁN ENTRE OTROS ASPECTOS: presentación, contenido, índice, introducción, bibliografía etc. COMO MÁXIMO SE PODRÁ SUBIR LA NOTA 2 PUNTOS.**

A la hora de evaluar al alumnado se tendrán en cuenta lo siguiente:

- Se valorarán los **conocimientos teóricos** relacionados con la parte práctica que se está desarrollando en cada momento. Se harán **pruebas teóricas** al final de la unidad didáctica, y se observará las intervenciones del alumnado en las sesiones.
- Se valorará la calidad de los **trabajos** entregados, esto es, la comprensión del tema, la utilización de un lenguaje propio y la forma de expresión, e insistiremos que no es suficiente la simple copia o resumen de textos.
- También se valorará el **cuaderno del alumno**, a presentar de forma no obligatoria, reflejando los contenidos teóricos y realizaciones prácticas más importantes desarrolladas en clase.
- Las **pruebas físicas** se utilizarán para que los alumnos conozcan sus propios límites y progresos, no para calificarlos, siempre que demuestren un extraordinario nivel de participación y esfuerzo en las mismas.
- La valoración del trabajo de los alumnos en clase se realizará mediante la **progresión personal** que se haya producido a lo largo de cada unidad didáctica a partir de una evaluación inicial o de los resultados que se obtuvieron en el curso anterior, así como todas las anotaciones que disponga el profesor sobre el nivel de partida de los alumnos, con objeto de valorar y calificar dicha progresión individual.
- Aparte de la observación sistemática de la tarea realizada por los alumnos en las sesiones ordinarias, se podrán proponer ejercicios prácticos a modo de “evaluación” para calificar la progresión individual de cada alumno.
- Se valorará la **asistencia** así como la participación activa en las sesiones de carácter práctico, ya que un alumno mejora su rendimiento motriz por el solo hecho de participar en las sesiones del curso. Utilizaremos fichas de control diarias como instrumento para saber el número de sesiones a las que asisten por unidad didáctica, por si es necesario completar su aprendizaje con elementos teóricos (trabajos, presentaciones...).
- Se valorarán aspectos relacionados con la **forma de participar** de los alumnos en la clase, como los siguientes:
  - ✓ Entusiasmo y persistencia del alumno para alcanzar un mejor desarrollo físico y de salud.
  - ✓ Aceptación de responsabilidades.
  - ✓ Adaptación al grupo y comportamiento personal.

- ✓ Cooperación.
- ✓ Iniciativa.
- Siendo éste un criterio difícil de cuantificar trataremos de llevar un registro sistemático de la conducta, interés, colaboración...del alumnado a lo largo de las sesiones a través de la ficha del alumno/a.

En el/los casos de que la enseñanza pasara a ser SEMIPRESENCIAL O EN CASA los porcentajes se modificarían de la siguiente manera:

	SEMIPRESENCIAL	EN CASA
EAE asociados destrezas	40% pruebas, trabajos realizados en el aula	90% trabajos, fichas, exposiciones etc
EAE asociados a conocimientos	40% trabajos, fichas... realizados en casa	
EAE asociados a actitudes	20%	10% valorando la asistencia a las clases virtuales (cada falta no justificada supondrá la resta de 0.25 puntos de este apartado), entrega de tareas en tiempo y forma fundamentalmente.

#### 5.4. ESTÁNDARES BÁSICOS, MEDIOS O INTERMEDIOS Y AVANZADOS:

##### 5.4.1. ESTÁNDARES BÁSICOS:

Por BLOQUES DE CONTENIDO, los mínimos serían:

#### **ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO**

1.1 Identifica las distintas salidas profesionales que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud. (competencias aprender a aprender y sociales y cívicas)

2.1 Busca, investiga y analiza la creación, organización y el funcionamiento de una entidad deportiva. (competencias aprender a aprender , competencia social y cívica, competencia en comunicación lingüística y competencia digital)

6.1 Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje.(competencia digital, competencia en comunicación lingüística y aprender a aprender)

## ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS

1.1 Busca, investiga y analiza los fundamentos teóricos de las diferentes actividades físico-deportivas y expresivas planteadas. (Competencias aprender a aprender, sociales y cívicas y conciencia y expresiones culturales y matemática y básica en ciencias y tecnología)

2.1 Resuelve con eficacia situaciones motrices en distintos contextos de práctica. (Competencia aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología)

2.2 Plantea una progresión de enseñanza aprendizaje para una actividad físico-deportiva y/o expresiva para la mejora de la competencia motriz propia o de los demás. (Competencia aprender a aprender, competencia social y cívica y competencia matemática y básica en ciencias y tecnología)

### 5.4.2. ESTÁNDARES INTERMEDIOS O MEDIOS:

#### ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO

1.2. Analiza las principales competencias profesionales de las distintas profesiones que engloban el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud. **CAA,CSC**

3.1. Elabora el diseño de un evento deportivo y/o recreativo, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen su viabilidad el evento. **CAA,CSC,CCL,CD**

5.1. Muestra una actitud de respeto, tolerancia y aceptación hacia las diferencias individuales y colectivas, así como de respeto hacia el entorno en el que realiza las actividades. **CAA,CSC,SIEE**

5.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. **CAA,CSC,SIEE**

#### ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS

2.3. Participa de forma activa en las actividades planteadas, demostrando interés y esfuerzo, así como dando muestras de comportamientos que faciliten la integración, la no discriminación y la cohesión del grupo. **CAA,CMCT,CSC**

3.1. Muestra una actitud de respeto, tolerancia y aceptación hacia las diferencias individuales y colectivas, así como de respeto hacia el entorno en el que realiza las actividades **CAA,CSC,SIEE**.

4.1. Muestra un dominio básico en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje. **CD,CAA,CCL**

### 5.4.3. ESTÁNDARES AVANZADOS:

#### ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO ACTIVO

4.1. Diseña un proyecto relacionado con el ámbito de la actividad física y el deporte de aplicación en el entorno escolar y/o en la sociedad.

**CAA,CSC,CMCT,CCL,CD**

4.2. Lleva a cabo la puesta en práctica del proyecto diseñado.

**CAA,CSC,CMCT,CCL**

4.3. Evalúa el proyecto diseñado a través de una memoria del mismo.

**CAA,CSC,CMCT,CCL****ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS**

3.2. Manifiesta aptitudes de creatividad, autonomía, iniciativa personal, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. **CAA,CSC,SIEE**

**5.5. MODELO PRUEBA EXTRAORDINARIA:**

Aquellos alumnos/as que suspendan algún trimestre deberán recuperarlo/s a lo largo del trimestre siguiente o en su defecto en el examen extraordinario de Septiembre.

- Los alumnos que suspendan algún trimestre deberán recuperar aquellos aspectos por los que suspendieron realizando las pruebas prácticas o teóricas pertinentes. Para ayudar a su superación este Departamento establecerá una serie de actividades de refuerzo (práctica en los recreos, explicación de conceptos, ayuda en la realización de trabajos etc.) en función de las necesidades individuales de cada alumno/a.
- Aquellos alumnos que deban presentarse al examen extraordinario de Septiembre deberán:

**1.- Realizar un trabajo sobre UNO de los deportes tratados a lo largo del curso y organizar una competición ficticia del mismo:**

**El mismo se deberá entregar el día del examen extraordinario y será obligatorio que contenga los siguientes puntos:**

**PORTADA.**

**ÍNDICE.**

**INTRODUCCIÓN.**

**DEFINICIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL DEPORTE.**

**BREVE HISTORIA.**

**TÉCNICAS BÁSICAS.**

**TÁCTICAS BÁSICAS.**

**REGLAMENTO BÁSICO.**

**INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS C.F.B. EN LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA.**

**APLICACIÓN PRÁCTICA:** elaborar una sesión práctica del deporte en cuestión, señalando el calentamiento, la parte principal y la parte final de la misma.

**COMPETICIÓN FICTICIA**

**CONCLUSIÓN.**

**BIBLIOGRAFÍA.**

**EL TRABAJO OCUPARÁ EN SU DESARROLLO COMO MÁXIMO 15 FOLIOS EN LETRA ARIAL 12 A DOBLE ESPACIO.**

## 2.- ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y EXPRESIÓN:

a)-Realizar 50 abdominales en 1 minuto.

Recorrer 2000m como mínimo en 12 minutos.

b)-Elaborar un plan individual de entrenamiento de duración, los meses de verano, donde se especifiquen mesociclos y microciclos con sus objetivos, series descansos y repeticiones.

c)-Elaborar una composición corporal individual acompañada de música.

## GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA:

d)-Realizar un trabajo resumen sobre las distintas salidas profesionales en el ámbito de la actividad física y el deporte

## 5.6. MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:

📖 En cada evaluación se realizarán recuperaciones de las pruebas físicas que traten de englobar lo más posible el conjunto de los contenidos desarrollados.

📖 Del mismo modo se desarrollarán pruebas teóricas para los que no obtengan los conocimientos conceptuales mínimos.

📖 Dentro de cada evaluación se utilizará una sesión encaminada a dichas recuperaciones.

📖 Se realizará una adaptación curricular no significativa a todos aquellos alumnos que no obtengan los mínimos en los aspectos teórico-prácticos.

📖 **Toda actividad de recuperación se regirá por principios básicos de una actividad formativa y continua; atendiendo siempre que sea posible el principio de individualización.**

📖 **Actitud:** se seguirá la evolución del comportamiento en la siguiente evaluación, recuperándose la anterior si la mejora es significativa, al ser evaluación continua en este ámbito.

## ALUMNOS QUE NO HAYAN ALCANZADO TODOS LOS APRENDIZAJES:

- Observar diariamente su trabajo para valorar en qué contenidos presenta mayor dificultad.

- Utilizar una metodología más individualizada que favorezca la adquisición de esos contenidos más complejos.

## ALUMNOS QUE PERMANEZCAN UN AÑO MÁS EN EL MISMO CURSO:

- Motivar e incentivar al alumno desde el principio para que tenga una buena predisposición hacia la materia.

- Observar diariamente su trabajo en clase reforzándole positivamente en la medida de lo posible.

- Intentar que se sienta uno más dentro del grupo haciéndole participe en las clases.

- Ayudarle de forma individualizada en aquellos contenidos donde tenga más dificultad.

### **ALUMNOS QUE NO ALCANZAN LOS MÍNIMOS EXIGIBLES EN EL PRESENTE AÑO.**

Se realizarán actividades de refuerzo para aquellos alumnos que tengan dificultades en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la adquisición de los objetivos y competencias clave marcadas para su nivel. Estas actividades se encaminarán a conseguir al menos los mínimos exigibles. Entre ellas destacan:

- Repasos y explicaciones detalladas de los aspectos teóricos de la materia.
- Realización de esquemas y resúmenes que mejoren la comprensión de los aspectos teóricos.
- Dejar horas libres del horario de EF para la práctica (bajo supervisión del profesor) y ensayo de aspectos procedimentales de la materia con el fin de superar los exámenes prácticos.
- Búsqueda de información por diversos medios (internet, libros, revistas, periódicos,...) por parte del alumno para aclarar y ampliar conocimientos.

A los alumnos/as que tengan suspensa la primera evaluación, se les hará una prueba de recuperación en función de los contenidos y competencias con calificación negativa durante la segunda para superarlos, así mismo se observará su comportamiento y actitud en el aula, siendo obligatoria la asistencia regular a clase. Este mismo procedimiento se adoptará durante la tercera evaluación a los alumnos con la segunda evaluación suspensa y en fundado riesgo de realizar la prueba extraordinaria de junio, siempre y cuando exista un compromiso e interés del alumno en aprobar la materia.

### **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y DE RECUPERACIÓN DIRIGIDAS A LA ADQUISICIÓN DE MÍNIMOS:**

A todos aquellos alumnos/as que no alcancen los mínimos exigibles se les ofertarán una serie de actividades encaminadas a la adquisición de los mismos. En el apartado teórico se les proporcionarán apuntes, textos, artículos para que trabajen sobre ellos realizando resúmenes y pequeños trabajos. En el apartado práctico se les facilitará una serie de ejercicios a realizar en horas fuera del horario escolar para fijar los aprendizajes no alcanzados, siempre con la ayuda y el asesoramiento de los profesores de E.F. En el apartado actitudinal se tendrá en cuenta el interés demostrado, el esfuerzo, la puntualidad a la hora de la entrega de los trabajos pedidos, la presentación de los mismos y las ganas de conseguir los mínimos.

### **ALUMNOS QUE FALTAN JUSTIFICADAMENTE:**

Desde el departamento creemos que la falta a más de un 20% de las clases sin estar presente en un mismo trimestre hacen que el procedimiento de evaluación se complique significativamente, sobre todo, teniendo en cuenta

que esta asignatura es fundamentalmente práctica, y esa práctica no es recuperable con ningún trabajo ni examen.

El alumno/ a que por diferentes razones tenga que faltar a clases, de forma justificada, deberá realizar todos los **trabajos** que se hayan ido realizando a lo largo de su ausencia (comentarios de noticias, trabajos para casa, examen...) además de aquellos que sirvan para que adquiriera un conocimiento relativo de la práctica en la cual no haya participado. Asimismo deberá superar la **prueba sobre conocimientos teóricos** de la materia como los pertinentes **exámenes prácticos** de los contenidos procedimentales

**ALUMNOS QUE FALTAN INJUSTIFICADAMENTE A MÁS DE UN 20% DE LAS SESIONES DE CLASE:** cuando se observe que un alumno falta como norma general sin justificación alguna, se le avisará antes de que llegue al máximo permitido, al igual que se informará a la familia. Si aún así continúa faltando sin justificar y llega al máximo permitido, el RESULTADO DE SU EVALUACIÓN SERÁ NEGATIVO teniendo que recuperar la asignatura.

## 6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

La materia de Educación Física ofrece muchas posibilidades de selección de contenidos y actividades que van a constituir la práctica de la materia. Y es intención de este departamento tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes, de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según el nivel y sus capacidades.

### 6.1 MEDIDAS ORDINARIAS:

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, desdoblarse los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las Unidades Didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado, elaboradas por el propio alumno en función de las actividades que se realizarán posteriormente, y supervisadas por el profesor.
- Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/ o volumen de trabajo en los

diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.

- Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambiarán de actividad con mayor frecuencia que los que encuentren dificultades en la tarea. También se propondrán tareas de diferentes dificultades.
- Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la sesión puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.
- En algunas sesiones que se realizan actividades peligrosas o que producen más miedo, como los ejercicios de agilidad en el suelo, los alumnos están obligados a iniciar la clase con normalidad, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando, voluntariamente, a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
- Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complicados.
- Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
- Cada alumno o grupo de alumnos podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes alternativos que mejor se adapten a sus necesidades, mientras otros alumnos realizan otro tipo de actividades recreativas o deportivas.
- Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo precisan.
- Se realizarán las pertinentes adaptaciones curriculares significativas o no en aquellos casos en las que sean precisas.

## 6.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS:

Por otro lado, en el desarrollo normal de un curso nos encontramos con distintos tipos de alumn@s:

1.- Alumnos exentos de la parte práctica de la materia. de acuerdo con la normativa vigente, aquellos alumnos alguna necesidad educativa especial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la exención de la parte práctica de la asignatura, mediante instancia a la Dirección del Centro a la que acompañarán el respectivo **Certificado Médico Oficial**. En este certificado se indicará, además de las causas, si la exención es total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si la exención está limitada a determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración de la exención.

Este Departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Según lo previsto en la Ley, en ningún caso se prevé la exención total de la asignatura. Por tanto, los alumnos exentos están obligados a asistir a clase, y todos serán evaluados a lo largo del curso prescindiendo del tipo de exención que tengan. Para ellos, las pruebas de evaluación de tipo teórico coincidirán con las del resto del grupo al que estén asignados. Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar. Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una planilla facilitada por el profesor el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), y sus observaciones servirán como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje,

2.- Alumnado con Necesidades Educativas Especiales: junto con el departamento de orientación, se tendrán en cuenta sus características, capacidades e intereses, proporcionándoles así un marco educativo adaptado y adecuado a los mismos. Los criterios de calificación se adaptarán también para estos alumnos con el fin de que puedan conseguir alcanzar los mínimos exigibles que anteriormente se detallaban.

3.-Otros alumnos: en determinados momentos podría darse el caso de encontrar a algún alumno con capacidades sobresalientes. El Departamento podrá guiar a estos alumnos hacia una posible dedicación especial en lo que se refiere a práctica de actividad físico – deportiva.

4.- Programa de refuerzo y recuperación de los aprendizajes no adquiridos: Tal y como establece la Guía General, este curso académico es necesario realizar un seguimiento muy detallado de los contenidos y del grado de competencias no adquiridas por los alumnos que sin embargo han promocionado de curso, aun con la materia superada. Por ello, y porque es necesario “priorizar los saberes fundamentales y las competencias clave, en lugar de abundar en los contenidos, de los que importará más su correcta adquisición y consolidación que su plena impartición”, para el Departamento de ... será imprescindible realizar un seguimiento de cada uno de los contenidos propedéuticos que en teoría son necesarios para el aprendizaje del curso en el que se encuentre el alumno. Así, y para facilitar esta labor, el Plan de Refuerzo del primer trimestre será en realidad el Plan de Refuerzo del IES Albalat, y en él se realizará un control del alumnado durante todo el curso 2020/21, de forma que en los tres trimestres habrá un seguimiento de los elementos curriculares del curso anterior, necesarios para este, independientemente del trimestre en que nos encontremos.

El Plan de Refuerzo del IES Albalat se podrá desarrollar gracias a la colaboración del Departamento de E.F. con la comisión encargada de su control y seguimiento, a la que se mantendrá informada a través del órgano competente (CCP) de las medidas metodológicas y organizativas que el

Departamento determine para suplir las posibles carencias del alumnado, derivadas o no de la pandemia.

### **AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE E INDICADORES DE LOGRO DE LA PROGRAMACIÓN**

Una vez finalizado el curso se realizará una evaluación del seguimiento y los logros alcanzados durante este curso siguiendo el modelo adjunto; conclusiones que se reflejarán en la memoria final de curso. No obstante, a lo largo y al final de cada trimestre se hará un seguimiento pormenorizado del cumplimiento de la Programación en las distintas reuniones de departamento.

PROFESOR:	GRUPO:			
INDICADORES DE LOGRO	1 (N.C)	2 (P.C)	3 (M.C)	4 (A.C)
1. Se han tenido en cuenta las conclusiones de la memoria del curso anterior para elaborar la programación.				
2. Se han trabajado las competencias clave en cada una de las materias impartidas por el departamento.				
3. Los contenidos se han secuenciado teniendo en cuenta al alumnado.				
4. Se ha evaluado a los alumnos atendiendo a los estándares de aprendizaje.				
5. Se ha realizado una evaluación inicial que ha servido para determinar el nivel de competencia del alumnado.				
6. Los alumnos y sus familias han sido conocedores de los procedimientos e instrumentos de evaluación.				
7. Todos los miembros del departamento han aplicado los criterios de calificación de una forma uniforme.				
8. Se ha aplicado una metodología participativa, que use las TIC y que favorezca				

el aprendizaje autónomo.				
9. Se ha tenido en cuenta la atención a la diversidad: se ha realizado y supervisado las adaptaciones curriculares, los programas de refuerzo, etc.				
10. Hemos cumplido con el programa de actividades complementarias y extraescolares.				
11. Hemos hecho de la programación un verdadero instrumento programático, que hemos consultado y ajustado cuando ha sido necesario.				
12. Se han empleado distintos instrumentos de evaluación en cada una de las UD				
PROPUESTAS DE MEJORA:				

<b>EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN (ALUMNADO)</b>
--

También se hace necesaria la evaluación de la práctica docente y del cumplimiento de lo programado por parte de nuestro alumnado. Para ello emplearemos la siguiente rúbrica:

<b>EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN</b>				
GRUPO:		Alumno/a:		
CUESTIONES:		SÍ	A VECES	NO
1.	Las clases son amenas			
2.	Participa en clase con nosotros			
3.	Presenta actividades variadas			
4.	Nos ayuda durante las tareas o cuando es necesario			
5.	Escucha nuestras sugerencias			
6.	Explica con claridad			
7.	Resuelve dudas en clase o fuera			
8.	Utiliza metodología variada			
9.	Usa diferentes métodos de evaluación			
10.	Los resultados son los esperados			
PROPUESTAS DE MEJORA:				

**ANEXOS A LA PROGRAMACIÓN****DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL ALUMNADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

Como principal protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje, el alumnado debe conocer en todo momento sus derechos y obligaciones. En nuestro objetivo de formar individuos competentes y responsables, adjuntamos algunos de los derechos y obligaciones que tiene todo alumno en nuestra materia:

**DERECHOS:**

1. Recibirás en todo momento una enseñanza de calidad, acorde a las exigencias legislativas vigentes.
2. Tendremos en cuenta en todo momento tus características. No pretendemos que seas un deportista de alto nivel, sí queremos que comprendas los aspectos básicos del funcionamiento del organismo durante la práctica de actividad físico – deportiva y qué elementos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) forman parte de la misma (aspectos técnicos, tácticos, reglamentarios, normas de actuación, respeto, colaboración...).
3. Tendrás derecho a una evaluación justa, acorde a lo que se ha desarrollado en cada momento.
4. Si necesitas en algún momento algún tipo de ayuda, el departamento y tu profesor te la proporcionará y velará para que recibas respuestas educativas adecuadas.
5. Los profesores que formamos el Departamento de Educación Física valoramos extraordinariamente tu capacidad de implicación y esfuerzo en las clases (participación, actitud positiva, organización y recogida del material, respeto a los compañeros y al profesorado...) y queremos hacerte llegar este aspecto porque repercutirá muy positivamente en tu evaluación. Recuerda que tiene más posibilidades de sacar buena nota un alumno/a que demuestra día a día su dedicación y actitud positiva que aquel alumno/a que “hace muy bien todo”, pero mantiene una actitud pasiva y de rechazo a la asignatura.
6. Si tienes algún problema con el profesor, hazlo saber y trata de mantener un diálogo coherente. Nos consideramos personas abiertas y estamos dispuestos en todo momento a darte explicaciones adecuadas y a escuchar tus propuestas o exigencias. La cordialidad entre profesor y alumno es fundamental para que recibas una enseñanza de calidad.

**OBLIGACIONES:**

1. La asistencia a las clases es obligatoria (recuerda que cursas la E.S.O.: Educación Secundaria Obligatoria) y en todas ellas el profesor responsable pasará lista. Las faltas serán tenidas en cuenta en la evaluación siempre y cuando no estén justificadas adecuadamente o, a pesar de estar justificadas, el departamento considera que no es motivo justificable de falta. Si faltas a 5 o más sesiones de manera injustificada, tu evaluación será negativa, a pesar de que tus pruebas hayan sido satisfactorias. Preséntame el justificante antes de dárselo al tutor.

2. Al igual que la asistencia, exigimos puntualidad. Si llegas injustificadamente tarde en 5 o más sesiones, tu evaluación será negativa.
3. En todo momento deberás traer ropa deportiva adecuada para desarrollar las clases. Ésta se compone de chándal, camiseta deportiva, calcetines y zapatillas. En épocas de calor, podrás traer pantalón corto deportivo si lo crees necesario. Es obligatorio tener las zapatillas correctamente atadas, sabemos que está de moda tenerlas desatadas, pero ten en cuenta que ello perjudica seriamente la estabilidad de tus pies y puedes lesionarte de gravedad. Como pretendemos que aprendas a cuidar tu salud, nos vemos obligados a tomar esta medida. Recuerda que, a pesar de tener clases en el aula, tu indumentaria debe ser la adecuada. Si durante 3 o más ocasiones no traes la ropa adecuada, tu evaluación será negativa. En este apartado no se permite justificación alguna (ej.: “mi ropa está en la lavadora”). Te recomendamos así mismo que traigas otra camiseta para poder asearte tras la sesión.
4. Si por motivo justificado o no, no pudieras formar parte de la sesión, deberás ayudar al profesor a organizar la misma y tomar nota utilizando una planilla que él mismo te proporcionará para anotar los aspectos que durante la sesión se trabajan.
5. A la hora de realizar prácticas te recomendamos no llevar anillos, pulseras, relojes, cadenas, pendientes... ya que pueden provocarte heridas de cierta consideración o lesionar a algún compañero/a.
6. La permanencia en las instalaciones deportivas y sus alrededores queda terminantemente prohibida en horas de clase. Deberás estar en el aula con el profesor de guardia.
7. Es deber y obligación de todos cuidar el material y las instalaciones. Si causas algún desperfecto intencionadamente, deberás repararlo o reponerlo e influirá negativamente en tu evaluación.
8. Si padeces algún problema de salud que consideras importante, háznoslo saber y el Departamento tomará las medidas oportunas en tu caso. Recuerda que nadie está exento de la clase de Educación Física, pero tienes derecho a recibir las adaptaciones y atenciones oportunas en tu caso.
9. Recuerda que estas son normas básicas de comportamiento y actitud que debes seguir. Pretendemos con ellas ofrecerte una educación de calidad, y que veas nuestra materia como necesaria, divertida y adaptada a todas las personas independientemente de sus hábitos de actividad física.

**MODELO DE FICHA PARA RECOGER LA SESIÓN DE CLASE****Nombre y Apellidos:****Curso:****Fecha:**

Sesión correspondiente a:

Motivo por el cual no puedes realizar la sesión:

Actividades desarrolladas durante la sesión (describelas y haz un dibujo de cada una de ellas):

**1ª PARTE:** breve explicación teórica del profesor:**2ª PARTE:** Calentamiento:**3ª PARTE:** Actividades propias de la sesión:**4ª PARTE:** Vuelta a la calma. Resumen de la sesión.

Incluye la sesión en la libreta de Educación Física. Si tienes justificante MÉDICO, incluye una fotocopia del mismo en la libreta.



	- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.					
UD6	<b>- Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de las lesiones.</b> - Describe los protocolos a seguir para la atención del accidentado y activa los servicios de emergencia y de protección del entorno, si fueran necesarios.	CAA CSC CL				

3º TR	ESTÁNDAR A EVALUAR (negrita mínimo)	COMP CLAV E	INSTRUMENTO EVALUAC (evidencias para portfolio)	Tarea	% NOTA	NOTA
UD7	- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las normas y reglas establecidas. - Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. - Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. <b>- Identifica las características y variables de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas que puedan suponer un elemento de riesgo para sí mismo y para los demás.</b> - Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades en el medio natural realizadas desde un enfoque multidisciplinar. - Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas. - Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportiva. - Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico.	CL CAA CSC CEC CMCT				
UD8	- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las normas y reglas establecidas. <b>- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</b> - Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. - Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	CAA CSC				
UD9	<b>- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las normas y reglas establecidas.</b> - Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. - Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. <b>- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</b> - Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - Describe y pone en práctica de manera autónoma de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. - Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. <b>- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</b>	CAA CL CSC				

COMUNES A TODOS LOS BLOQUES DE CONTENIDOS

ESTÁNDAR A EVALUAR (negrita mínimo)	COMP CLAV E	INSTRUMENTO EVALUAC (evidencias para portfolio)	Tarea	% NOTA	NOTA
<b>- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</b>	CSC				
<b>- Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</b>	CSC CAA				
<b>- Acepta los resultados obtenidos relativizando su importancia en relación al contexto donde se producen</b>	CSC				
<b>- Prepara y realiza calentamientos específicos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</b>	CAA CL				
<b>- Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.</b>	CSC SIEE				
<b>- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, present., imagen...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</b>	CD				
<b>- Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</b>	CD CL CSC				
<b>- Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual</b>	CL CD				

OBSERVACIONES:

	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE	NOTA FINAL	SEPTIEMBRE
NOTA FINAL					

COMPETENCIAS CLAVE

Comunicación Lingüística (CL)

Competencia Digital (CD)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Conciencia y expresiones culturales (CEC)

Competencia Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)

Aprender a aprender (CAA)

Sentido de la Iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

## EJEMPLO RÚBRICA

### RÚBRICA PARA LA EVALUACIÓN DE SESIONES PRÁCTICAS SOBRE UN DEPORTE

Esta rúbrica nos permite evaluar vuestro trabajo “Presentación de una sesión práctica sobre una actividad física”, cuyo objetivo final es su presentación en clase a vuestros compañeros.

ALUMNO/A:

ALUMNO/A:

Parte practica badminton

	Optimo <sup>4</sup>	Adecuado <sup>3</sup>	Suficiente <sup>2</sup>	Insuficiente <sup>1</sup>
<b>Saque</b>  25%	Realiza saques cortos y largos poniendo en dificultades el resto del rival.	Saca correctamente hacia la zona rival pero no dificulta el resto del rival.	Realiza correctamente el saque pero en ocasiones no lanza el volante hacia la zona diagonal rival.	No consigue golpear el volante con la raqueta.
<b>Drive</b>  25%	Es capaz de ejecutarlo de derecha y revés de forma correcta en el partido.	Realiza correctamente el drive de derecha pero falla en el revés.	Utiliza frecuentemente el drive con algún fallo de precisión.	No es capaz de golpear y lanzar al fondo de la pista.
<b>Remate</b>  25%	Realiza correctamente el gesto técnico con suficiente fuerza y técnica en el momento adecuado.	Utiliza el remate en el partido frecuentemente pero en alguna ocasión falla en su ejecución.	Utiliza ocasionalmente el remate teniendo dificultades en su puesta práctica.	No utiliza el remate en su juego o falla en su realización.
<b>Táctica</b>  25%	Utiliza un juego variado, con diferentes golpes y buscando diferentes zonas del campo rival. Tras cada golpeo se coloca en mitad de pista.	Utiliza un juego variado con diferentes golpes y buscando diferentes zonas del campo rival pero en ocasiones no se coloca correctamente.	Se coloca correctamente pero no utiliza sus golpes para mover al rival.	No utiliza un juego variado y su colocación no es la adecuada.

## INFORMACIÓN INICIO DE CURSO

Las clases serán presenciales. Los canales de comunicación entre alumnado, los padres, madres o tutores y los profesores de Educación Física serán:



### \_GOOGLE CLASSROOM:

Usaremos Google Classroom para comunicarnos con el alumnado, compartir recursos: apuntes, trabajos, etc) y otras cuestiones relacionadas con las clases (tareas, materiales etc.)



### \_RAYUELA:

Se utilizará como canal de comunicación entre padres y profesores. También con alumnos cuando éstos tengan problemas de conectividad con otros medios.



### \_ Google Meets (Clases virtuales)

Las clases virtuales, cuando sean necesarias, se darán a través de la aplicación de videoconferencias: Google Meets u otras similares en caso necesario, como Zoom.

## CLASES PRESENCIALES

En este curso tan especial, necesitamos de la colaboración y responsabilidad de todo el alumnado y la comprensión y cooperación de todos los padres, madres o tutores para una enseñanza adecuada al tiempo que vivimos. Para ello, se ha diseñado un protocolo de actuación que pueden consultar en el drive de la clase o en la página web del centro. No duden en consultarnos si tienen alguna duda. Gracias por su cooperación.

- Para comenzar el curso, necesitamos que todos rellenen la FICHA MÉDICA con el objetivo de tener un mejor conocimiento de nuestro alumnado. La ficha estará alojada en el Classroom correspondiente al curso y su cumplimentación será obligatoria.

## CLASES VIRTUALES (en caso necesario)

- Cuando se realicen CLASES VIRTUALES, serán avisadas con anterioridad (programadas a través de Google Classroom). Para realizarse de manera correcta el alumno/a debe disponer de CUENTAS EDUCAREX.

- ❑ **El alumno/a debe estar en un lugar sin ruido de fondo (se capta muchísimo ruido del entorno, así evitamos distracciones en la clase. Es preferible usar un ordenador o tablet para las clases telemáticas.**
  
- ❑ Mandaremos un **código para acceder a Google Classroom**, y allí colgaremos el enlace (y contraseña) para acceder a la videoconferencia.

### CONTENIDO TEÓRICO

- ❖ Será facilitado al alumno a lo largo de las distintas sesiones de clase o de manera virtual a través de Google Classroom.

### NECESER Y MATERIAL

- ❖ El alumno deberá disponer de manera individual del siguiente material como **NECESER:**

★**TOALLITAS O TOALLA DE ASEO.**

★**CAMISETA DE RECAMBIO.**

★**BOTELLA DE AGUA**

★**PEINE etc.**

- ❖ Además, durante este curso y siguiendo las medidas sanitarias establecidas el alumno deberá disponer de manera individual del siguiente **MATERIAL SANITARIO:**

★**GEL HIDROALCOHÓLICO INDIVIDUAL.**

★**MASCARILLA DE RECAMBIO.**

**También deberán disponer de:**

★**Pañuelos de papel.**

- ❖ Así mismo, para la práctica deportiva, y a demanda del profesor de Educación Física a lo largo de este curso, se podría solicitar al alumno la adquisición de **MATERIAL DEPORTIVO INDIVIDUAL**, que podría ser comprado o hecho por él mismo.

★**Esterilla de entrenamiento plegable.**

★**Bandas elásticas de entrenamiento.**



COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## FICHA MÉDICA PERSONAL DEL ALUMN@

### DATOS DEL ALUMNO/A

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**DOMICILIO:**

**TELÉFONO:**

**FECHA DE NACIMIENTO:**

**EDAD:**

**LOCALIDAD:**

**E-MAIL DEL ALUMNO: (CUENTA EDUCAREX)**

**HERMANOS EN EL CENTRO: (Curso)**



### DATOS TUTOR/ES LEGALES:

PADRE DEL ALUMNO	MADRE DEL ALUMNO
<b>NOMBRE:</b>	<b>NOMBRE:</b>
<b>APELLIDOS:</b>	<b>APELLIDOS:</b>
<b>PROFESIÓN:</b>	<b>PROFESIÓN:</b>
<b>TELÉFONO/S DE CONTACTO:</b>	<b>TELÉFONO/S DE CONTACTO:</b>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____

**INDICAR SI/NO EL PADRE O MADRE TIENE CONECTIVIDAD CON EL CENTRO A TRAVÉS DE RAYUELA: (escribir correo)**



### DATOS DEPORTIVOS DEL ALUMNO/A

**PRACTICAS ALGÚN DEPORTE DE MANERA HABITUAL EN CASO AFIRMATIVO, INDICA CUAL:**

**ESTÁS FEDERADO EN ALGÚN EQUIPO: (en caso afirmativo dinos en cuál):**



## FICHA MÉDICA PERSONAL DEL ALUMN@

**ANOTE CUALQUIER OBSERVACIÓN A TENER EN CUENTA POR EL PROFESOR/A DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN EL DESARROLLO DE SUS CLASES, EN CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES ASPECTOS. TENGAN EN CUENTA QUE ESTOS DATOS SON MUY IMPORTANTES PARA NOSOTROS PARA PODER ADECUAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA A LAS CARACTERÍSTICAS DE NUESTROS ALUMNOS/AS.**

Problemas de columna:

Problemas de corazón:

Problemas respiratorios:

Problemas en los pies (cavos, planos...):

Problemas en las articulaciones, huesos y músculos:

Problemas en oídos u ojos:

Enfermedades crónicas:

Alergias:

Operaciones:

Otras consideraciones:

Tiene algún tipo de tratamiento médico en la actualidad:

OBSERVACIONES:.....  
 .....

Declaro bajo mi responsabilidad que los datos aquí consignados son ciertos, a la vez que autorizo a mi hijo/a a que realice las actividades y ejercicios propuestos durante las sesiones de clase.

SÍ       NO      El firmante autoriza al IES. ALBALAT a registrar los datos de carácter personal detallados en este impreso, los cuales serán tratados en todo momento de conformidad con lo establecido en la Ley Orgánica 1571999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y demás legislación aplicable. En función de la aplicación de dicha normativa, el afectado podrá acceder, rectificar y cancelar su información remitiendo un escrito a IES. ALBALAT, avda de la Transhumancia s/n 10300-Navalmoral de la Mata.

Navalmoral de la Mata      a ..... de ..... de .....2020.      FIRMA

## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EF COVID-19

Como consecuencia de la pandemia que estamos sufriendo se han dictado una serie de normas de prevención, higiene y desinfección por parte del Estado, las CCAA y los ayuntamientos que todos estamos obligados a cumplir en todos los ámbitos de nuestra vida. De igual modo se han establecido normas para el ámbito educativo. En lo que respecta a la EF, el complejo contexto que rodea a esta materia y que difiere del resto (espacios, actividades, movimiento, interacción, materiales y equipamientos) hace necesario que se establezcan procesos y procedimientos específicos que aseguren el bienestar del alumnado y del personal docente y que minimicen los riesgos.

Por tanto, desde el departamento de EF del IES ALBALAT estableceremos el siguiente protocolo:

- Los docentes utilizarán mascarillas FFP2 (sin válvula de exhalación) siempre que no estén desarrollando actividad física intensa.
- Se velará por que el alumno utilice mascarilla cuando no esté realizando ejercicio físico y antes de pasar a las instalaciones deportivas desde las zonas comunes y viceversa.
- Los alumnos esperarán en su aula, sentados en su sitio asignado hasta que el profesor llegue al aula a recogerlos. Los alumnos llevarán todo el material hacia el aula de Educación Física.
- Cuando exista coincidencia horaria de dos o más grupos, la entrada y salida de las instalaciones será controlada:
  - o Los alumnos permanecerán, manteniendo la distancia de seguridad, con su grupo y se dirigirán hacia el Gimnasio, Pista 1 o Pista 2, según lo indicado en su horario y utilizando las puertas de salida correspondientes.
  - o Dejarán libre el pasillo de acceso al gimnasio.
- En cada una de las instalaciones (Gimnasio o Pistas exteriores) se establecerá una zona donde cada alumno dejará su material (mochila y demás enseres), sin que entren en contacto, al inicio de la sesión y que será desinfectado al finalizar la misma.
- LIMPIEZA DE MANOS: Nos aseguraremos de que realizan una correcta limpieza de manos al INICIO y al FINAL de las clases de EF. En la instalación estará disponible el material necesario para la desinfección de los alumnos y del personal docente del departamento, pero, para evitar aglomeraciones y reducir el tiempo en este proceso, los alumnos procederán a la limpieza de manos con su gel hidroalcohólico y manteniendo la distancia de seguridad.
- Los alumnos deberán llevar **mascarillas**, **gel hidroalcohólico**, papel para secarse y **botella de agua**. El centro deberá facilitar los contenedores adecuados para arrojar los posibles residuos.
- DISTANCIA FÍSICA:  
\*Las actividades físicas se podrán realizar tanto al aire libre como en pabellón deportivo, garantizando en todo momento, el distanciamiento de 1,5-2m entre el propio alumnado y el profesor. Se intentará que el mayor número de actividades se hagan al aire libre,

pero eso no será siempre posible por coincidencias horarias o por la climatología. En el caso de realizar actividad en pabellón cerrado se extremarán las medidas de limpieza y ventilación.

\*Se mantendrá una distancia Interpersonal de seguridad superior a la habitual al realizar ejercicio físico. Si no fuera posible se crearán grupos “estables” de trabajo (parejas, tríos, cuartetos etc)

\*Las clases se programarán evitando en la mayor medida posible los ejercicios que conlleven contacto, priorizando aquellos que nos permitan mantener la distancia de seguridad.

\*En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener las distancias de seguridad que marca la normativa, todo el alumnado deberá llevar mascarilla.

\*La distancia de seguridad irá aumentando en función de la intensidad del ejercicio a realizar.

- **MATERIALES:**

\* Se primarán las actividades en las que no sea necesario el uso de material o aquellas en las que los alumnos construyan su propio material.

\* En la medida de lo posible, se procurará no compartir materiales o minimizar el uso de objetos compartidos (balones, bancos, espalderas, raquetas etc.). En caso de que fuera necesario su uso, los usuarios extremarán la higiene de manos, desinfectándose las antes y después de su utilización. Se desinfectará el material usado por un grupo antes de que sea utilizado por otro. También se podría enumerar y asignar a cada alumno el suyo propio, realizando un registro del mismo por si fuera necesario el seguimiento frente a un contagio.

- **VESTUARIOS:**

\* Debe limitarse su aforo para que el alumnado que los utilice pueda mantener la distancia de seguridad, manteniendo las ventanas abiertas para favorecer la ventilación de los mismos.

- **AL FINALIZAR LA CLASE:**

\*Si se usa material y equipamientos, el alumnado y el profesor los limpiarán y desinfectarán.

\*Organizaremos al alumnado para que proceda de nuevo a la limpieza de manos respetando las distancias y volverán a sus clases, según las normas. Si hubiera más de un curso, la vuelta a su aula de referencia se hará comenzando por los que estén más alejados de la misma.

\*Recogerán sus mochilas y enseres de forma ordenada y evitando aglomeraciones.

- El centro nos proporcionará los productos básicos y los equipos de protección necesarios para poder realizar una desinfección rápida y suficiente de los materiales, equipamientos y espacios después de cada clase. Como mínimo tendrán que haber un gel hidroalcohólico por grupo-profesor, un contenedor para depositar los residuos y papel.

DE TODO ESTO SE INFORMARÁ A LAS FAMILIAS O A LOS TUTORES LEGALES Y A LOS ALUMNOS.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- Protocolo preventivo para los centros educativos y de apoyo a la enseñanza pública, dependientes de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura durante la nueva realidad educativa. Anexo V Clases de Educación Física. 31 julio 2020.
- Recomendaciones docentes para una EF escolar segura y responsable ante la nueva normalidad. Consejo General de la Educación Física y Deportiva.
- Protocolo de Contingencia IES Albalat.