

**PROGRAMACIÓN**

**DIDÁCTICA**

**2017-201**



## 1. INTRODUCCIÓN

Para el curso 2017/18 el departamento de Educación Física del I.E.S. Santa Rosa de Lima está formado por un único profesor:

- *Pablo Regodón Domínguez (Licenciado en Educación Física).*

Dentro del área de Educación Física estamos convencidos que a través de nuestra asignatura, el alumno/a puede enriquecerse de nuestras experiencias y contribuir a su desarrollo integral y al desarrollo de las competencias clave.

Conociendo el diseño Curricular de Educación Física en E.S.O. elaborado por la Consejería de Educación y Ciencia (que se remite al currículo que establece Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para el área) el Departamento ha elaborado una programación (siempre teniendo presente que es revisable, flexible y susceptible de modificaciones) para todo el ciclo de la E.S.O. intentando dar coherencia y lógica en la secuenciación de objetivos y contenidos.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre, se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

## 2. DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVOS GENERALES DEL DEPARTAMENTO

Hacemos nuestros, **los objetivos generales de etapa** que establece el marco legal: Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato

A. <b>Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos</b> en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, <b>ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores</b> comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
B. <b>Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo</b> como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
C. <b>Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades</b> entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
D. <b>Fortalecer sus capacidades afectivas</b> en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y <b>resolver pacíficamente los conflictos</b>
E. <b>Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información</b> para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación
F. <b>Concebir el conocimiento científico como un saber integrado</b> , que se estructura en distintas disciplinas, así

como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

**G. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo**, la participación, el sentido crítico, la **iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender**, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

**H. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana** y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. Así como conocer y apreciar las **peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza** en todas sus variedades.

**I. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras** de manera apropiada.

**J. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás**, así como el patrimonio artístico y cultural. En el mismo sentido **conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía**, partiendo del conocimiento y de la comprensión de Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

K. Conocer y aceptar el funcionamiento del **propio cuerpo y el de los otros**, respetar las diferencias, afianzar los **hábitos de cuidado y salud corporales** e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. **Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud**, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el **medio ambiente**, contribuyendo activamente a su conservación y salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora como elemento determinante de la calidad de vida.

**L. Apreciar la creación artística y comprender** el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación. Así como **interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes** que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.

M. Adquirir habilidades que les permitan **desenvolverse con autonomía** en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, **participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios**.

**N. Comprender los principios y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades** democráticas contemporáneas, especialmente los relativos a los derechos y deberes de la ciudadanía.

## 2.2. OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludable, práctica de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.3. RELACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA DE LA ESO CON LOS OBJETIVOS DE MATERIA

OBJETIVOS ETAPA	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
OBJETIVOS MATERIA	11	6	6	11	4,5	1,3,8,4,5,12	4,5,6,10	4,5		1,3,8,2,4,5,9,7,11,10	1,2,3,4,5,9,7,11,10	6		

### 3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

---

La materia de Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas:

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de **la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

Se trabajará **la competencia en comunicación lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbal y no verbal que ofrece la actividad física-deportiva.

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

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

### 4. BLOQUES DE CONTENIDOS

---

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques:

1. Salud y calidad de vida
2. Condición física y motriz
3. Juegos y deportes
4. Expresión corporal
5. Actividades físicas en el medio natural.



**La salud y la calidad de vida** es un eje primordial de la Educación Física que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados. El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque **Condición física y motriz** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de **Juegos y deportes** se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de **Expresión corporal** desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de **Actividades físicas en el medio natural** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

**ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN EL CURSO**

1ºESO			
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	TEMPO
- <b>Las normas en E.f</b> Vestimenta, higiene, hidratación, etc.	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en las actividades físicas conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. 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.	1 Trim.
- <b>La alimentación y la salud:</b> Características de las actividades físicas saludables	4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz relacionándolos con la salud	4.6. 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.	1 Trim.

<p>- <b>El calentamiento general</b>, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física</p>	<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>1 Trim.</p>
<p>-<b>Las capacidades físicas básicas y motrices:</b> concepto y clasificación - Indicadores de la intensidad de esfuerzo: La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria -<b>Acondicionamiento físico general</b> a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud - <b>Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices</b></p>	<p>4-Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA</p> <p>5.Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. 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.</p>	<p>1 Trim.</p>
<p>Desarrollo de las <b>habilidades gimnásticas</b> deportivas y artísticas</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 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>2 Trim.</p>



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA - Educación Física

<p>- <b>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas</b> de las actividades físicas deportivas individuales y colectivas.</p> <p>- <b>Juegos predeportivos</b></p> <p>- <b>Juegos alternativos: Comba</b></p> <p>- Las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>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>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas</p> <p>3.3. 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.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>2 Trim.</p>
<p>- <b>Los juegos populares y tradicionales</b> de Andalucía</p>	<p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p>	<p>12.1. Busca e indaga sobre los diferentes juegos tradicionales de Andalucía.</p> <p>12.2. Participa de forma activa en los diferentes juegos que se plantean en clase.</p>	<p>2 Trim.</p>
<p>- <b>Juegos de expresión corporal:</b> presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión (<b>la postura, el gesto y el movimiento</b>)</p> <p>- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa</p> <p>-Juegos rítmicos, <b>malabares y combas</b></p> <p>Integración del ritmo como elemento del movimiento</p>	<p>2-Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC,SIEP, CEC.</p> <p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando habilidades específicas, de las actividades en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación</p>	<p>3 Trim.</p>
<p>- <b>Juegos alternativos</b></p> <p>Malabares</p>	<p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida</p>	<p>11.1. Utiliza técnicas básicas para los diferentes desplazamientos en el medio natural y urbano.</p>	<p>3 Trim.</p>



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA - Educación Física

<p><b>-Juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.</b></p> <p><b>-Senderismo:</b> descripción, tipos de senderos, material, vestimenta</p> <p><b>- Respeto por el medio ambiente</b> y valoración del mismo</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC..</p> <p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. 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>11.1. Utiliza técnicas básicas para los diferentes desplazamientos en el medio natural y urbano.</p>	
<p>CONTENIDOS PRESENTES EN TODAS LAS U.D</p> <p>- Fomento y práctica de la higiene personal, la higiene postural y las actitudes y estilos de vida sanos y activos</p> <p>-Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual</p>	<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRESENTES EN TODOS LOS CONTENIDOS</p> <p>8-Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP</p> <p>10 -Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. 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>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. 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>TODO EL CURSO</p>

2ºESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	TEMPO
<p><b>- El calentamiento general y específico</b></p>	<p>6.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>1 Trim.</p>



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA - Educación Física

<p>- Actividades y ejercicios para el <b>desarrollo de la condición física y motriz</b>, efectos en la c.f y la salud</p> <p>-Las <b>capacidades físicas y motrices</b>: control de la intensidad del esfuerzo</p>	<p>4. Reconocer los los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y los medios de recuperación, aplicándolos a la práctica CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>	<p>1 Trim.</p>
<p>-<u>Fundamentos técnicos</u> y habilidades motrices específicas básicas</p> <p>-<u>Fundamentos tácticos</u> básicos y <u>reglamentarios</u></p> <p>-Situaciones reducidas de juego</p> <p>-Fases y características de los deportes de colaboración-oposición</p>	<p>1-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>2 Trim.</p>
<p>- <b>Juegos alternativos: COMBA</b></p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando habilidades específicas, de las actividades en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>2 Trim.</p>



<p>-Juegos de expresión corporal -Uso de <b>técnicas de expresión corporal</b> de forma creativa (Mimo y juegos dramáticos): la postura, el gesto y el movimiento -<b>Los bailes y las danzas</b> como manifestación artística - <b>Respeto, aceptación y desinhibición</b></p>	<p>2- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>3 Trim.</p>
<p>- <b>Senderismo</b>: realización de un recorrido como medio para la mejora de salud y de ocio activo, normas de seguridad -Juegos de pistas y orientación -<b>Técnicas básicas de orientación</b>. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa - Respeto al entorno y la necesidad de conservarlo  -Práctica de <b>actividades físico-deportivas urbanas</b> : patines y skate</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.  12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas. 8.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas 8.3. 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.  12.1. Utiliza técnicas básicas para los diferentes desplazamientos en el medio natural y urbano.</p>	<p>3 Trim.</p>
<p>CONTENIDOS PRESENTES EN TODAS LAS U.D</p>	<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRESENTES EN TODOS LOS CONTENIDOS</p>		
<p>-Prácticas de los fundamentos de <b>higiene postural</b> en la a.f -<b>Uso responsable de las tecnologías de la información</b> y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales</p>	<p>7- Reconocer las actividades para transmitir <u>responsabilidad</u> <u>valores de solidaridad</u>, <u>compromiso</u>, <u>autoregulación</u>, y formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la <u>participación</u>, <u>colaborando</u> con las demás personas . CAA, CSC, SIEP. 9- Prevenir riesgos durante su participación en actividades <u>adoptando medidas de seguridad</u> en su desarrollo CCL,CSL 12. <u>Participar</u> en actividades físicas como medio para la mejora de la salud y ocio activo</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.  9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. 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.</p>	<p>TODO EL CURSO</p>

3ºESO			
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	TEMPO
<p>- Efectos positivos sobre el organismo, riesgos y contraindicaciones, prácticas negativas sobre la salud</p> <p>La alimentación</p> <p>- Hábitos saludables (fomento y práctica) y prácticas negativas (actitud crítica)</p> <p>- <b>El calentamiento</b> : elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados</p>	<p>4. Reconocer los los factores que intervienen en la acción motriz relacionándolos con la salud</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.4. 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>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p><b>1 Trim.</b></p>
<p>- <b>La condición física y motriz:</b> factores que intervienen</p> <p>- <b>Las capacidades físicas y motrices</b></p> <p>Práctica autónoma de métodos básicos, pruebas de valoración</p>	<p>4. <u>Reconocer los mecanismos de control de la intensidad</u> de la actividad física aplicándolos a la práctica CMCT, CAA.</p> <p>5. <u>Desarrollar las capacidades físicas</u> facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y <u>mostrando una actitud de mejora.</u> CMCT, CAA.</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.4. 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>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>	<p><b>1 Trim.</b></p>
<p>- <u>Fundamentos técnicos</u> y habilidades motrices específicas básicas ( <b>futsal, deportes de raqueta, voleibol, beisbol</b>)</p> <p>- <u>Fundamentos tácticos</u> básicos y <u>reglamentarios</u></p> <p>- Situaciones reales de juego</p> <p>- Fases y características de los deportes de colaboración-oposición</p> <p>- Fomento de actitudes de <b>tolerancia y deportividad</b></p> <p>- <b>Respeto y aceptación de las normas</b></p> <p>Desarrollo de habilidades del <b>trabajo en equipo</b> y la cooperación</p>	<p>1- <u>Resolver situaciones motrices individuales</u> aplicando los fundamentos técnico-tácticos y <u>habilidades específicas</u> en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. <u>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición</u> utilizando las estrategias más adecuadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>11. <u>Elaborar trabajos sobre igualdad</u> rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y</p>	<p><b>2 Trim.</b></p>



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA - Educación Física

		colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción	
<p>-Juegos de expresión corporal</p> <p>-Uso de <b>técnicas de expresión corporal</b> de forma creativa (Bailes): la postura, el gesto y el movimiento</p> <p>-<b>Los bailes y las danzas</b> como manifestación artística: Ejecución de secuencias de movimientos ajustadas a un ritmo</p> <p>- <b>Respeto, aceptación y desinhibición</b></p> <p>- Participación creativa en montajes artístico-expresivos</p>	<p>2- <u>Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas</u>, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<b>3 Trim.</b>
<p>-<b>Técnicas básicas de orientación.</b> Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa</p> <p>- <b>Escalada, rapel y cabuyería</b></p> <p>- <b>Respeto al entorno</b> y la necesidad de conservarlo</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. 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>	<b>3 Trim.</b>
CONTENIDOS PRESENTES EN TODAS LAS U.D	CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRESENTES EN TODOS LOS CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	TEMPO
<p>-Prácticas de los fundamentos de <b>higiene postural</b> en la a.f</p> <p>-<b>Uso responsable de las tecnologías de la información</b> y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales</p> <p>-<b>La responsabilidad y el respeto</b> a las normas y a las personas como en la consecución de objetivos grupales y la convivencia</p>	<p>7- Reconocer las las actividades para transmitir <u>valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación</u>, y formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la <u>participación, colaborando</u> con las demás personas . CAA, CSC, SIEP.</p> <p>9- Prevenir riesgos durante su participación en actividades <u>adoptando medidas de seguridad</u> en su desarrollo CCL,CSL</p> <p>12. <u>Participar</u> en actividades físicas como medio para la mejora de la salud y <u>ocio activo</u></p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. 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.</p>	<b>TODO EL CURSO</b>

4ºESO			
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	TEMPO
<p>- La salud; hábitos saludables y perjudiciales</p> <p>-La alimentación y la dieta mediterránea</p> <p>- Acitud postural; tonificación y flexibilidad</p>	<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. 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.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. 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>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>1 Trim.</p>
<p><b>El calentamiento y la vuelta a la calma</b> : realización autónoma y aplicada a la a.f</p>	<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. 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.</p> <p>6.2. 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.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>1 Trim.</p>
<p><b>Acondicionamiento físico:</b> sistemas de entrenamiento de las cfb</p> <p>-Identificación y reconocimiento de <b>las cfb</b> en la a-f</p>	<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. 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.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>1 Trim.</p>

<p>-Fundamentos <u>técnicos</u> y habilidades motrices específicas ( <b>baloncesto, Hockey , voleibol, bádminton</b>)</p> <p>-Fundamentos <u>tácticos</u> básicos y <u>reglamentarios</u></p> <p>-Situaciones reales de juego</p> <p>-Fases y características de los deportes de colaboración-oposición</p> <p>-Fomento de actitudes de <b>tolerancia y deportividad</b></p> <p>-<b>Respeto y aceptación de las normas</b></p> <p>Desarrollo de habilidades del <b>trabajo en equipo</b> y la cooperación</p>	<p>3.<u>Resolver situaciones motrices</u> de oposición, colaboración-oposición, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p> <p>1. Resolver situaciones motrices aplicando <u>fundamentos técnico-tácticos</u> , con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8- Analizar críticamente <u>el fenómeno deportivo</u> discriminando los aspectos culturales de los que fomentan la violencia CAA, CSC, CEC</p> <p>7. Colaborar en la planificación y en la <u>organización de campeonatos</u> o torneos deportivos</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</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</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. 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.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p> <p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>2 Trim.</p>
---	---	---	----------------



<p>- Creación y realización de <b>composiciones de carácter artístico-expresivo</b> que integren técnicas de expresión corporal</p> <p>- Diseño y realización de los montajes artístico expresivos</p> <p><b>- Respeto, aceptación y desinhibición</b></p>	<p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. 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>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>3 Trim.</p>
<p><b>- Deporte de de orientación.</b> Conocimiento, Ejecución y práctica de la carrera de orientación</p> <p>- <b>Escalada y piragüismo:</b> técnicas, material, medidas de seguridad</p> <p>- <b>Respeto al entorno</b> y normas de seguridad</p> <p>-Valoración como medio para la mejora de salud y de <b>ocio activo</b></p>	<p>13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y ocio activo. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	<p>3 Trim.</p>
<p>CONTENIDOS PRESENTES EN TODAS LAS U.D</p>	<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRESENTES EN TODOS LOS CONTENIDOS</p>	<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p>TEMPO</p>
<p>-Prácticas de los fundamentos de <b>higiene postural</b> en la a.f</p> <p><b>-Uso responsable de las tecnologías de la información</b> y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales</p> <p><b>-La responsabilidad y el respeto</b> a las normas y a las personas como en la consecución de objetivos grupales y la convivencia</p>	<p>11-Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo</p> <p>12.Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones</p> <p>13. <u>Participar</u> en actividades físicas como medio para la mejora de la salud y ocio activo</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>TODO EL CURSO</p>

### INCORPORACIÓN DE LOS TEMAS TRANSVERSALES EN EL CURRÍCULO

Basándonos en lo establecido por el artículo 39 de la LEA, fundamentalmente se hará hincapié en temas transversales como educación para la salud, para la paz, ambiental, igualdad entre los sexos, multicultural,..., todo ello tratado de manera integrada con los contenidos propios de la materia.

**Cultura Andaluza:** En el bloque juegos y deportes (Juegos autóctonos de Andalucía).

**Coeducación:** En nuestra asignatura, las actividades encaminadas a potenciar y desarrollar hábitos y actitudes coeducativos se pueden integrar prácticamente en todas las unidades didácticas, puesto que tradicionalmente se ha cometido el error, de pensar que hay actividades físicas propias de uno u otro sexo; luchar contra estos estereotipos y conseguir que tanto los chicos como las chicas participen en todas y cada una de ellas, será uno de nuestros objetivos prioritarios.

**Educación para la paz:** Aquí lo que pretendemos es que los alumnos/as tomen conciencia de la importancia de una convivencia en armonía con los compañeros y resto de personas que viven a su alrededor, por ello es fundamental inculcar una serie de normas y valores que lleven hacia este fin. Lo trabajamos dentro de los juegos y deportes de equipo y cooperativos, donde se exige el respeto hacia los compañeros, adversarios, árbitros,...

**Educación para la salud:** Salud es un concepto muy amplio que repercute en todos los hábitos de la vida de una persona, en las vivencias de la escuela, en la alimentación, en el ejercicio físico, en la propia autopercepción de la salud,... Además tiene una incidencia importante en aquellos hábitos insalubres (tabaco, drogas, alcohol, prevención de enfermedades y accidentes). Desde la EF. se profundiza más en el bloque de contenidos de Condición Física-Salud. Lo que se pretende es mejorar la calidad de vida, promover el valor de una vida saludable, en la que la práctica habitual y sistemática de la actividad física tiene una importancia considerable.

## 5. METODOLOGÍA A APLICAR

---

Nuestra metodología se encuadra dentro de una concepción del aprendizaje situada dentro de una línea cognitiva, integrando dentro de ella algunos aspectos del paradigma ecológico.

Las principales orientaciones metodológicas que caracterizan nuestro Diseño Curricular las podríamos resumir en:

Respetar el nivel operativo del alumno/a.

Hay que establecer el nivel de conocimientos previos del alumno/a.

El aprendizaje debe ser significativo para los alumno/as.

La actividad del alumno/a debe estar siempre presente, especialmente la de naturaleza externa.

Hay que romper el molde de la memoria repetitiva, dando paso a una memoria comprensiva que ayude al alumno/a en la construcción de nuevos aprendizajes.

Hay que dar importancia a las estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento, facilitando él "aprender a aprender".

Promover la disonancia cognitiva creando un estado de desequilibrio en el alumno/a, que provoque la necesidad de una nueva acomodación de sus esquemas de conocimiento.

Acercándonos más a la realidad educativa de aula, orientaciones metodológicas más concretas que definen nuestra actuación como docentes en el día a día son:

1. La instrucción directa predominará en el primer ciclo de la E.S.O. , pero irá dando paso progresivamente a una técnica de enseñanza basada en la indagación conforme avanzamos en niveles (3º y 4º), con esto buscamos la mayor implicación del alumno/a en lo que hace, sí como vamos progresivamente responsabilizándolo en la construcción de su propio aprendizaje.

2. Utilización de estilos de enseñanza en función del contenido que nos ocupe y de las posibilidades materiales y de instalaciones, entre otros se utilizarán: Modificación de mando directo, Asignación de tareas, Enseñanza recíproca, Descubrimiento guiado, Resolución de problemas y Estilos individualizadores.
3. La estrategia en la práctica a seguir en las sesiones prácticas será principalmente global y en casos que se considere necesarios, pues al alumno/a encuentre dificultades, se utilizará una estrategia analítica como refuerzo del aprendizaje.
4. Utilización adecuada de la transferencia en el aprendizaje.
5. Ofrecer la posibilidad de que coexistan diferentes niveles de ejecución dando diferentes alternativas y ofreciendo planteamientos de diversificación.
6. Adaptar el currículo (individualizar el trabajo), en la medida de lo posible, para evitar la desmotivación del alumno/a.
7. Favorecer la comunicación en clase para favorecer la construcción del propio proceso de aprendizaje y el de los demás.
8. Plantear actividades en diferentes entornos de aprendizaje, centro, entorno cercano al centro, alrededores del casco urbano,..
9. Ofrecer propuestas interdisciplinares: Para evitar la visión de una E.F. como asignatura aisladas, sino coordinada con otras áreas del conocimiento (ciencias naturales, ciencias sociales,...) que ayudan a darle carácter y rigor científico.

De manera más concreta la línea metodológica del Centro en todas las materias estará basada en:

Trabajo autónomo por tareas y proyectos.

Adoptamos esta metodología como proyecto experimental e innovador con el fin de mejorar la práctica educativa en nuestras aulas y exponer a nuestro alumnado a aprendizajes mucho más profundos y duraderos.

La metodología se fundamenta sobre la base de aprender a aprender, sobre la construcción autónoma del propio aprendizaje, de tal forma que prime por encima de otros la acción propia antes que la exposición de contenidos o la recepción pasiva. Nuestro alumnado es el protagonista de la construcción de su propio aprendizaje. De esta forma queda el rol del profesorado y alumnado de la siguiente manera:

PROFESORADO: Propone, coordina, ayuda, dirige, complementa, enriquece, facilita, motiva...

ALUMNADO: Hace, construye, resuelve, aprende a aprender, descubre, investiga, encuentra, relaciona, asume, ayuda, coopera.

La metodología de trabajo autónomo por tareas también se sustenta en el trabajo cooperativo y en todo lo que ello supone de alumnado ayudante, trabajo en grupo e integración de alumnado con NEAE. También ha de facilitar la Coeducación y la igualdad de género.

Denominamos TAREA a toda intervención diseñada, desarrollada en clase y evaluada que cumpla los siguientes requisitos:

<b>EVALUACIÓN DE TAREAS</b>
<b>Facilita el aprendizaje autónomo por encima otros</b>
<b>Es lo suficientemente flexible para atender a la diversidad</b>
<b>Pone en juego varias competencias</b>
<b>Está contextualizada</b>
<b>Presenta material adjunto</b>
<b>Es fácilmente evaluable</b>

Desde la programación de la materia se relacionan los diferentes criterios de evaluación con tareas que puedan facilitar el aprendizaje del alumnado en el proceso mismo.

## 6. EVALUACIÓN

---

### 6.1. VALORACIÓN DEL PROGRESO INDIVIDUAL DE CADA ALUMNO/A TOMANDO COMO REFERENCIA SU SITUACIÓN ACTUAL Y EL TRABAJO DIARIO QUE DESARROLLA

#### Evaluación inicial:

- A principio de curso se realiza una evaluación de diagnóstico sobre la salud del alumnado y un cuestionario que se les realiza a los alumnos/as de Secundaria, en el cual hace referencia a aspectos básicos de salud.

- **Informe de salud de las familias:** a comienzo de curso se pide a los padres que nos remitan un pequeño informe acerca de sus hijos/as, con el fin de tener un conocimiento más exhaustivo de los mismos a nivel fisiológico y motriz.

- Al principio de cada unidad didáctica se realizan evaluaciones iniciales las cuales nos va a dar a conocer el conocimiento, actitud y desarrollo de habilidades que los alumnos/as presentan con respecto a cada uno de los contenidos que queremos trabajar. Dada que la naturaleza de nuestra evaluación es de **carácter criterial** (aquella en que se analiza el progreso del alumno con respecto a sí mismo, no estableciendo comparaciones con otros compañeros o con una norma) en esta evaluación inicial colocamos a los alumnos/as en diferentes grupos de desarrollo de los contenidos y habilidades a trabajar. Este hecho nos permite, por un lado, desarrollar en la medida de lo posible una enseñanza individualizada, estableciendo en los trabajos que fueran necesarios grupos de nivel (estilos de enseñanza por grupo, enseñanza modular, microenseñanza, enseñanza recíproca), y, por otro, valorar el progreso experimentado por el alumnado al final del proceso, al observar el nivel en el que se encuentra.

**El alumnado participa autoevaluando** su nivel de condición física, capacidades motrices o nivel técnico-táctico. El instrumento de evaluación a utilizar lo tienen en el cuaderno didáctico.

#### Evaluación continua:

Diariamente al finalizar la clase el alumno/a **autoevalúa su** trabajo diario en su ficha personal (Hoja de autoevaluación del alumno. Anexo I.32), se evalúa **la intervención y participación en clase, el trabajo en grupo y respeto a los demás y el respeto a las normas**. En la siguiente clase puede comparar su valoración con la que yo realizo (rodeado con un círculo en su ficha mi valoración de cada apartado, e incluso por detrás si lo creo conveniente le escribo alguna consideración relevante para encauzar su proceso de enseñanza-aprendizaje) con lo que recibe una retroalimentación de su trabajo con bastante rapidez lo que a veces conlleva a que “discutamos” sobre su trabajo y así ir reorientando sus actuaciones en clase.

La evaluación del alumno o alumna queda registrada en la ficha del alumno/a (Anexo I.33), en la que considero hay un apartado importante, el registro anecdótico, donde anoto cualquier incidencia, dificultades en el aprendizaje, logros significativos, incidencias de convivencia,...

## 6.2. DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS, CAPACIDADES Y DESTREZAS ALCANZADAS EN RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS PREVISTOS

### Evaluación de conceptos

La evaluación de los conceptos viene determinada por la necesidad de obtener información de lo que el alumno conoce y comprende de aquello que ha practicado, que no sea un mero ejecutante, sino que participe de forma consciente y reflexiva en las actividades que realiza en las clases.

Se nos recomienda en las orientaciones para la evaluación en los materiales curriculares editados por la Consejería de Educación (1995) que *"para comprobar los niveles de conceptualización alcanzados por nuestros alumnos, no somos partidarios de las pruebas clásicas (exámenes escritos u orales) sino más bien de actividades integradoras, que partan de los procedimientos y que incluyan actividades donde los alumnos reflexionen sobre su práctica, analicen de forma crítica sus actuaciones y propongan actividades alternativas al profesor y a sus compañeros"*; y más adelante comenta que *"con carácter general, las pruebas que diseñemos para la evaluación de los niveles de conceptos, deberán ser actividades en las que el alumno además de poner en juego sus conocimientos tenga que utilizar otras destrezas adquiridas a lo largo del aprendizaje tales como tablas, gráficas, bibliografía, dossier, recortes de prensa, esquemas, organigramas, etc. Así como procedimientos aprendidos en el mismo período, tales como formular hipótesis, descripción de actuaciones, sesiones de trabajo propias,..."*

Los materiales que he ido elaborando a lo largo de estos años de docencia siguen esta línea metodológica y son instrumentos que nos permiten recoger información del nivel de conceptualización del alumnado.

Aunque, a sabiendas de que son propuestas que poco o nada motivan a los alumnos, para evaluar los conceptos también uso instrumentos más tradicionales (exámenes escritos, orales, trabajos resúmenes,...), pero además utilizo con bastante frecuencia propuestas más lúdicas como:

- Se abre un plazo de admisión de preguntas: tienen que confeccionar preguntas objetivas de respuesta múltiple.
- Exámenes - concurso: del tipo del "Un, dos, tres", "El rival más débil", "¿quieres ser millonario?" (a ver qué alumno es capaz de responder más preguntas seguidas)...
- La liga del saber: Se forman equipos de 6 a 8 jugadores, el profesor ha preparado de antemano una serie de preguntas sobre un tema. El equipo que responda mayor número de preguntas gana. Cada equipo tiene un portavoz. Cada respuesta correcta vale dos puntos. En caso de que el equipo que le corresponda no contestara correctamente, cualquiera de los otros equipos que lo solicite primero, lo puede hacer ganando un punto se contesta correctamente.

### Evaluación de capacidades y destrezas

Se evalúan **a través de su práctica diaria**, hay una **coevaluación** a cerca de su interés y participación en clase, en la realización de las prácticas, es decir, directamente evaluar la competencia autonomía e iniciativa personal.

Realizamos al final de la Unidad didáctica una evaluación de los procedimientos en la que utilizo diferentes formas:

- **Autoevaluación de los propios aprendizajes:** nivel de condición física, nivel de ejecución técnica, aprendizajes técnico-tácticos.
- **Evaluación recíproca:** en la que se evalúan por parejas o tríos

- Realización de un montaje en pequeños grupos de una coreografía o escenificación, principalmente en el bloque de contenidos de Expresión Corporal, en el que hay una **evaluación en grupo** (cada grupo valora el resto de trabajos además del suyo propio)

### 6.3. VALORACIÓN, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, DE LAS ACTITUDES Y HÁBITOS POSITIVOS CON RESPECTO A LAS RELACIONES PERSONALES Y HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Sobre la evaluación de las actitudes en las orientaciones para su evaluación recogidas en los citados materiales curriculares se dice que "en nuestra materia, tanto las actitudes como los intereses pueden presentar peculiaridades diferentes respecto a otras del currículo, pero también es preciso explorar mediante controles periódicos su desarrollo o estancamiento, o los cambios en las mismas, para poder disponer de esa información cualitativa".

El cuaderno Integrado del alumno/a recoge bastantes instrumentos que te permiten recoger información sobre las actitudes e intereses de los alumnos, pero además utilizo: el registro anecdótico (Diario del profesor), listas de control, escalas descriptivas, escalas gráficas, cuestionarios.

Otro instrumento que suelo utilizar son los cuestionarios

En resumen, nuestro departamento entiende la evaluación como un proceso sistemático cuyo fin es mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Comprende los siguientes aspectos:

- Valoración del progreso individual de cada alumno/a tomando como referencia su situación actual y el trabajo diario que desarrolla.
- Determinación del nivel de conocimientos, capacidades y destrezas alcanzadas en relación con los objetivos previstos.
- Valoración, en la medida de lo posible, de las actitudes y hábitos positivos con respecto a las relaciones personales y hacia la actividad física.
- Indicar las principales dificultades de los alumno/as en la consecución de los objetivos.

Autoevaluación de los profesores para la valoración del grado de eficacia del programa y metodología llevados a cabo con vista a la mejora constante de la educación. También irá acompañada de la evaluación por parte de los alumnos/as de la actuación del profesorado.

### 6.4. CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN GENERALES EN LA E.S.O.

#### **A. Sobre la autorregulación de la actividad física**

1. Saber adaptar el esfuerzo físico a sus características personales
2. Saber utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad
3. Comprender y respetar los períodos de esfuerzo y descanso para evitar la fatiga (Dosificación del esfuerzo).

#### **B. Sobre la adecuación respecto a factores externos**

4. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos
5. Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo
6. Coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas



**C. Sobre la creatividad y organización de la actividad física**

7. Saber utilizar el medio ambiente y estar concienciado en la defensa ecológica de éste en beneficio propio y de la comunidad
8. Conocer las instalaciones del entorno y cómo puede utilizarlas
9. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento (generales o específicos) preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, o actividades de relajación
10. Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos del acondicionamiento físico (continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización).
11. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.

**D. Sobre el desarrollo de las capacidades físicas**

12. Sentirse responsable con su propio cuerpo y contribuir, por tanto, al desarrollo y mejora de las propias capacidades.
13. Haber incrementado sus capacidades físicas, sobre todo, a nivel cualitativo más que cuantitativo, de acuerdo con el momento de su desarrollo motor y se acerca a los valores normales de su grupo de edad de referencia.
14. Ser capaz de analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que está poniendo en juego en sus actividades físicas o las que realizan los demás.

**E. Sobre la capacidad de expresión corporal**

15. Utilizar el cuerpo como medio de expresión
16. Ser capaz de expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como el espacio, el tiempo e intensidad del movimiento.

**F. Sobre el conocimiento de las capacidades propias**

17. Conocer las distintas partes de su cuerpo y su funcionamiento
18. Conocer y aceptar las propias capacidades y limitaciones y también de los demás

**G. Sobre la concienciación y actitud crítica de los efectos de la actividad física**

19. Estar concienciado entre el tipo de relaciones que se establecen entre la realización de actividad física y mantenimiento o mejora de la salud y su contribución con la calidad de vida
20. Mantener una actitud crítica hacia las actividades físicas que conllevan riesgo para él mismo o para el medio ambiente
21. Saber la diferencia que existe entre deporte-ocio, deporte-recreación y deporte-competición.

**H. Sobre el desarrollo de actitudes sociales**

22. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador
23. Aceptar y valorar la implantación de normas como algo necesario para regular la organización y el funcionamiento de una actividad de grupo
24. Contribuir y favorecer a la implantación de normas o reglas aceptando a los demás, siendo tolerante, valorando el esfuerzo realizado, respetando y siendo solidario

### 6.5. PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS

Los instrumentos de evaluación que manejaremos serán los siguientes:

<b>CONCEPTOS 10% (5% BILINGUE)</b>	
<b>CUADERNO INTEGRADO DEL ALUMN@</b> <i>Es obligatorio.</i>	
<b>PRUEBA OBJETIVA:</b> <i>Son controles con 20 preguntas cortas redactadas en castellano e inglés</i>	
<i>De 20 preguntas, 20 acertadas = 10</i>	<i>De 20 preguntas, 15 acertadas = 7</i>
<i>De 20 preguntas, 19 acertadas = 9,5</i>	<i>De 20 preguntas, 14 acertadas = 6</i>
<i>De 20 preguntas, 18 acertadas = 9</i>	<i>De 20 preguntas, 13 acertadas = 5,5</i>
<i>De 20 preguntas, 17 acertadas = 8,5</i>	<i>De 20 preguntas, 12 acertadas = 5</i>
<i>De 20 preguntas, 16 acertadas = 8</i>	<i>De 20 preguntas, 11 acertadas = 4,5</i>
<i>Menos de 11 preguntas acertadas no suma puntos, hay que repetir la prueba.</i>	
<b>TRABAJOS INDIVIDUALES O EN GRUPO:</b>	
<i>Tendrán diferente valor dependiendo de su envergadura: (Algunos podrán ser obligatorios dependiendo de si se consideran importante para los <u>alumn@s</u>).</i>	
<b>DIARIO DE CLASE:</b>	
<i>Debe recoger los siguientes apartados:</i>	
- Fecha	
- Contenido:	
- Desarrollo breve de la sesión: <i>No es necesario poner todos los ejercicios, sino por ejemplo, los que más te han gustado, los que no conocías, los que no te han gustado y porqué, alguna anécdota que haya pasado,...</i>	
- Observaciones. Críticas: <i>Observaciones acerca del clima de la clase, actitud del grupo, tu actitud, relación entre lo propuesto por el profesor y lo que el grupo pide o hace,...</i>	
- Evaluación global. Nuevas propuestas: <i>Evaluación que tú haces de la clase, opiniones que hayas podido recoger de algún compañer@. Propuestas para mejorar la clase, proponer algún ejercicio que tu conozcas y que tenga que ver con el tema,...</i>	
<b>PREGUNTAS ORALES EN CLASE</b>	

<b>PROCEDIMIENTOS 50%</b>
<b>REALIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DIARIAS (Actividades):</b>
<i>Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos para la evaluación: Falta injustificada, Falta justificada, Falta de equipo, No hacer las actividades, Realizar mal la clase o mostrar pasividad.</i>
<i>Cuando estés enfermo ese día, es decir, incapacidad temporal, para poder ser evaluado positivamente tendrás que hacer actividades paralelas al resto de tus <u>compañer@s</u>, por ejemplo, registro de las actividades en la hoja de sesión u otras actividades encomendadas por el profesor. (Lo conseguirás siempre que lo realices bien).</i>
<b>CONTROLES PRÁCTICOS</b>



<b>ACTITUD, VALORES Y HÁBITOS (40%)</b>
<b>ACTITUD Y COMPORTAMIENTO.30%</b> <i>Se valorará a través de <u>hojas de observación diaria</u> y <u>rúbricas del profesor</u> :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- El compañerismo, trabajo en equipo y la colaboración</li><li>- El respeto a las normas, al profesor y a los compañeros</li><li>- La atención, concentración e interés en clase,</li><li>- El esfuerzo y la superación, el disfrute por la actividad física y la participación activa</li></ul>
<b>HABITOS 10%</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Calentamiento y vuelta a la calma</li><li>- Higiene personal e indumentaria deportiva</li><li>- Actividad física extraescolar</li></ul>
<b>ASISTENCIA: Resta la nota final trimestral hasta 2 puntos (0,50=1F)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Falta sin justificar:</li><li>· Falta de puntualidad (Cada 2R equivale a 1F)</li></ul>

Para la evaluación de las competencias se hace uso de la siguiente rúbrica:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Presenta negativismo.	Intenta algo pero no muestra mayor interés.	Intenta plantear la tarea. Se esfuerza algo.	Realiza el esfuerzo sin resultados.	Completa la tarea con mucha ayuda. Realiza pocos pasos de forma autónoma. Muestra inseguridad.	Menor grado de autonomía para resolver	Mayor grado de autonomía	Mas grado de autonomía	Menor grado de creatividad.	Mayor grado de creatividad.
No resuelve. No usa correctamente herramientas, conceptos y destrezas. No sigue las instrucciones ni cumple los compromisos adquiridos aunque lo intenta.				Es capaz de resolver, pero no en todas las ocasiones. No completa la tarea, le faltan datos o fases o apartados de las instrucciones.			Resuelve de forma autónoma. Completa todo lo requerido acorde a las instrucciones incluyendo mejoras y aportaciones personales y creativas.		
No resuelve, pero intenta				Resuelve con dificultades y carencias			Resuelva con aportación personal		
No resuelve				Resuelve					

## 6.6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN A APLICAR

Por considerar de mayor utilidad el mantener diferenciados los tres tipos de contenidos en: conceptos, procedimientos y actitudes, nos parece, sin embargo, un buen sistema, dar la calificación de la asignatura de forma porcentual basándose en los mismos. En la realidad, se trabajan los tres, y, aunque implicados entre sí, es mucho más claro diferenciarlos así, de cara a que los alumnos entiendan la importancia de cada uno.

En concreto el porcentaje utilizado en cada evaluación y al final de curso será:

- o **Conceptos el 10%**
- o **Procedimientos el 50%**
- o **Actitudes el 40%**

Debido a que nuestra materia es eminentemente práctica nos ha parecido mejor dar una mayor carga porcentual a los procedimientos. Es evidente, que los valores no se pueden calificar, porque no se ven. Lo que sí se puede observar, con escalas de observación apropiadas y baremadas, son las actitudes y sobre todo los hábitos, y la progresión en el desarrollo de los mismos.

Para aprobar la asignatura el alumno/a debe obtener una nota igual o superior a 5 puntos sobre 10.

## 6.7. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE

Al principio de curso se tendrá una reunión individual con cada alum@ con la asignatura pendiente donde se expondrán los criterios negociables para superar la asignatura del curso anterior, los cuales tendrán muy en cuenta la actitud positiva mostrada por el alum@ durante el presente curso. Se acordarán actividades especiales a desarrollar para superar ese nivel. Consistirá en trabajos teórico-prácticos. En cualquier caso, se tendrá muy en cuenta la evaluación de este curso para la superación del nivel anterior.

### ALUMNOS Y ALUMNAS CON MATERIAS PENDIENTES

Artículo 4. Quien promocione sin haber superado todas las materias seguirá un programa de refuerzo destinado a la recuperación de los aprendizajes no adquiridos y deberá superar la evaluación correspondiente a dicho programa. Esta circunstancia será tenida en cuenta a los efectos de calificación de las materias no superadas, así como a los de promoción y, en su caso, obtención de la titulación prevista en el artículo 16.

Corresponde a los departamentos didácticos la organización de estos programas. De su contenido se informará al alumnado y a sus padres, madres o tutores al comienzo del curso escolar. (Decreto 231/2007 de 31 de julio)



DEPARTAMENTO DE

PLAN DE TRABAJO A SEGUIR PARA RECUPERAR LA PENDIENTE

(Una copia para el jefe departamento y otra se entregará en jefatura de estudios)

CURSO: \_\_\_\_\_ Profesor/a responsable: \_\_\_\_\_

Table with 4 columns: Alumnos/as con la materia pendiente, DIFICULTADES, MEDIDAS EDUCATIVAS A APLICAR, EFICACIA DE LAS MEDIDAS

EFICACIA: 1 (Poco efectiva); 2 (Algo efectiva); 3 (Bastante efectiva); 4 (Muy efectiva)

Table with 2 columns: Dificultades, Medidas a aplicar. Lists various difficulties (A-K) and corresponding measures (1-6).

ALUMNOS Y ALUMNAS QUE REPITEN CURSO

Artículo 5. Quien no promocione deberá permanecer un año más en el mismo curso. Esta medida deberá ir acompañada de un plan específico personalizado, orientado a la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior.

CURSO: \_\_\_\_\_ Tutor/a responsable: \_\_\_\_\_

Table with 4 columns: Alumnos/as repetidores/as, DIFICULTADES, MEDIDAS EDUCATIVAS A APLICAR, EFICACIA DE LAS MEDIDAS



## 7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS A USAR

---

Los materiales y recursos a utilizar serán:

Impresos:

- Libros propios de la asignatura: (serán utilizados por el profesor, no se recomendará la compra de ninguno a los alumnos/as).
- Fotocopias: (apuntes de los alumnos).

Audiovisuales:

- Tecnológicos: iPad, móviles, ordenador.
- Tradicionales: Pizarra.
- Reproductores: Fotocopiadora y multicopista.

Propios de EF.: Todo el material está recogido en el inventario que posee el Departamento de EF. y se utilizará en función de cada una de las sesiones.

Se utilizarán los parajes naturales y urbanos que circundan el instituto (caminos, pistas de tierra, calzadas, aceras,...) para la práctica de determinados temas del Proyecto Curricular. Estos espacios no ofrecen peligro cuando se utilizan con las normas e indicaciones dadas por el profesor de la signatura en cada una de las prácticas, con lo cual no será responsabilidad suya, las acciones o lesiones que el alumno/a pueda ocasionarse por no cumplir las indicaciones dadas por el profesor.

Las instalaciones del instituto son un patio de recreo con pista polideportiva y un gimnasio con vestuarios perfectamente dotado y de reciente construcción.

## 8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

---

En lo que hace referencia a este punto dentro de nuestro departamento tenemos que distinguir dos situaciones distintas:

**1º- Aquellos alumnos/as que por circunstancias especiales no pueden desarrollar los mismos contenidos procedimentales que el resto de sus compañeros/as, son los que se les ha llamado exentos (alumnos que presentan alguna discapacidad funcional ocasional).**

**2º-Todos aquellos que por sus características necesitan de una adaptación curricular.**

En ambos casos el alumno/a deberá de traer una ficha técnica desarrollada por el médico o los padres donde se especifique el tipo de enfermedad o discapacidad, así como el tipo de actividades que puede o no puede realizar dentro de nuestra área. También sería conveniente que se acompañara de actividades complementarias que si puede desarrollar o realizar en clase.

En el caso de los exentos aunque se supone que estos no pueden realizar las prácticas de Educación Física o al menos una parte de estas hay que proponerles una serie de tareas para que puedan alcanzar los mismos objetivos que se plantean para el resto de sus compañeros. Con lo cual se trata de buscar una serie de tareas alternativas que estos si puedan realizar y que no se vean interferidas por la lesión o enfermedad que les impide desarrollar la clase con toda normalidad. Lo normal es hacer que los exentos se ocupen de tomar la clase de ese junto con un comentario para entregárselo al profesor, pero más que una tarea con un fin educativo lo que se pretende con esto es mantener ocupado al alumno/a durante la clase.

Lo primero que hay que aclarar es que en este no existe ningún alumno/a que este exento totalmente de las clases, lo más que se puede dar son alumnos/as que están exentos por enfermedad o por alguna lesión. Pero aún así para estos hay que buscar una serie de tareas alternativas para que puedan conseguir, al finalizar la clase, los mismos objetivos que sus compañeros/as, aunque esto sea una cosa muy complicada, al menos desde el punto de vista procedimental (ya que en la mayoría de los

casos no pueden practicar las tareas). Sería conveniente que al menos pudiesen cumplir con los objetivos conceptuales y actitudinales.

Las soluciones que se plantean son:

1 -Estos actuarán como colaboradores del profesor/a, es decir, estos serán los encargados de organizar la clase, así como del material. E incluso podrían dirigir determinadas fases de la clase:

Dirigir el calentamiento, la vuelta a la calma y mandar ejecutar determinados ejercicios del contenido a desarrollar.

2 - Estos podrían también actuar corrigiendo técnicamente a sus compañeros/as en determinados aspectos. Esto se podría llevar a cabo porque el profesor/a les da una serie de temas que tienen que observar en sus compañeros/as y que ejecute mal deberán de intentar corregirlo, dándoles los parámetros de ejecución correcta.

3 - Ante determinadas tareas donde se utilice la competición, estos alumnos/as desempeñarán las

labores de árbitros o entrenadores. De este modo pasarían por otros roles que también son importantes para su formación y aprenderían también los mismos conceptos que sus compañeros/as, e incluso actitudinalmente.

Pasando al segundo caso, aquellos alumnos/as que necesitan de una adaptación curricular, aquí no se pueden establecer una serie de criterios o pautas a seguir, ya que se harían necesario en primer lugar un estudio profundo de cada uno de los casos y plantear una adaptación personalizada. Esto se llevará a cabo en colaboración con el profesor/a de apoyo, quien sea el encargado de establecer las pautas a seguir en cada caso. Para aquel alumno/a que necesite una modificación del curriculum general que se ajuste específicamente a él se le realizarán una serie de adaptaciones como son:

1 - Adaptaciones en el cómo enseñar. Se plantearan por parte del profesor/a refuerzos explicativos, actividades reeducativas, preparatorias, etc.

2 - Adaptaciones en la temporalización. Se puede prolongar un determinado contenido o acortarlo en función de las posibilidades de este alumno/a.

3 - Adaptaciones en la evaluación. Se adaptarán los criterios de evaluación a cada caso teniendo en cuenta que objetivos o contenidos puede alcanzarse por parte del alumno/a.

4 - Adaptaciones en los contenidos. Se plantearán dentro de cada uno de los contenidos actividades asequibles a la ejecución del alumno/a.

5 - Adaptaciones en los objetivos. No se le exigirá al alumno/a más allá de las posibilidades de este, no intentando nunca igualarlo al resto de compañeros.

En cualquier caso todas estas medidas tendrán siempre que tener como referencia las siguientes pautas

Se fundamentan en la INCLUSIÓN del alumnado con NEAE siempre que sea posible con diferentes apoyos que van desde el apoyo directo en el grupo, con flexibilización de la práctica educativa, la adaptación significativa, la no significativa, desdobles, refuerzos en intervención personal en aula de apoyo.

La metodología de trabajo autónomo propicia la inclusión permitiendo una mayor flexibilización en la atención educativa. Por orden de importancia en la intervención:

INCLUSIÓN EN GRUPO DE CLASE CON FLEXIBILIZACIÓN  
DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA  
ADAPTACIÓN NO SIGNIFICATIVA  
REFUERZOS INSTRUMENTALES  
DESDOBLES GRUPALES  
ADAPTACIÓN SIGNIFICATIVA  
INTERVENCIÓN PUNTUAL

## 9. LAS ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN ORAL Y ESCRITA

- Lectura de artículos
- Propuesta de lectura de diferentes libros adaptados al nivel del alumnado
- Cuaderno del alumno
- Ruedas de prensa en deportes colectivos
- Exposiciones orales

## 10. MEDIDAS NECESARIAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

El uso de las TIC/TAC en la asignatura de educación física es una herramienta didáctica fundamental para el desarrollo de la misma. En función del curso se hará uso de las siguientes medidas:

1 ESO: Uso de diferentes apps deportivas, uso de iPads, m-learning, grabación y edición de vídeos y fotografías.

2 ESO: Uso de diferentes apps deportivas, uso de iPads, m-learning, grabación y edición de vídeos y fotografías

3 ESO: Uso de diferentes apps deportivas, uso de iPads, m-learning, grabación y edición de vídeos y fotografías

4 ESO: Uso de diferentes apps deportivas, uso de iPads, m-learning, grabación y edición de vídeos y fotografías. Además los alumnos/as de este curso utilizarán como plataforma virtual la red social Google + con carácter privado.

## 10. TEMPORALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

<b>CURSO</b>	<b>1º TRIMESTRE</b>	<b>2º TRIMESTRE</b>	<b>3º TRIMESTRE</b>
<b>1º E.S.O.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres diversos (malabares, zancos, danzas del mundo)</li> <li>- Senderismo por el entorno próximo del río</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liga interna (Recreos)</li> <li>- Gymkhana Solidaria por la Paz.</li> <li>- Día del Atletismo</li> <li>- Senderismo por los parajes de la sierra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita a la piscina de Rabanales</li> <li>- Senderismo</li> </ul>
<b>2º E.S.O.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres diversos (malabares, zancos, danzas del mundo)</li> <li>- Senderismo por el entorno próximo del río</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liga interna (Recreos)</li> <li>- Gymkhana Solidaria por la Paz.</li> <li>- Senderismo por los parajes de la sierra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita a la piscina de Rabanales</li> <li>- Senderismo</li> </ul>

<p><b>3º E.S.O.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres diversos (malabares, zancos, danzas del mundo)</li> <li>- Senderismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liga interna (Recreos)</li> <li>- Gymkhana Solidaria por la Paz.</li> <li>- Senderismo</li> <li>- Semana Blanca</li> <li>-Actividades multiaventura en Espiel I</li> <li>- Carrera de Orientación en el parque de las Asomadillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita a la piscina de Rabanales</li> <li>- Marcha en bicicleta.</li> </ul>
<p><b>4º E.S.O.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres diversos (malabares, zancos, danzas del mundo)</li> <li>- Senderismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liga interna (Recreos)</li> <li>- Gymkhana Solidaria por la Paz.</li> <li>- Taller de iniciación a la escalada.</li> <li>- Semana Blanca</li> <li>-Actividades multiaventura en Espiel II</li> <li>- Organización de talleres y juegos "día del deporte"</li> <li>- Carrera de Orientación en el parque de las Asomadillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita al ciclo formativo.</li> <li>"Programación de actividades físicas en el medio natural"</li> <li>- Visita a la piscina de Rabanales</li> <li>-</li> <li>- Marcha en bicicleta.</li> </ul>



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA - Educación Física



