

I.E.S. Antonio Machado
SORIA

PROGRAMACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Curso 2019-20

PROGRAMACIÓN EDUCACION FÍSICA- CURSO 2019/20 1º-2º-3º-4º ESO

ÍNDICE

1/ INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. Profesores del Departamento.....	5
1.2. Coordinación con los centros de Primaria.....	5
2/ CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS.....	7
3/ SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS.....	11
4/ DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS.....	17
5/ ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	22
6/ MEDIDAS PARA PROMOVER EL HÁBITO DE LA LECTURA.....	25
7/ ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	25
8/ ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE MATERIA PENDIENTES.....	28
9/ MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	29
10/ MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR.....	30
11/ ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.....	32
12/ EVALUACIÓN DE LA P.D. E INDICADORES DE LOGRO.....	33
TABLAS CON CONTENIDOS, C. E., ESTÁNDARES, INDICADORES DE EVALUACIÓN, TEMPORALIZACIÓN POR CURSOS:	
1ºESO.....	38
2ºESO.....	42
3ºESO.....	46
4ºESO.....	56
PROGRAMACIÓN E.F.BILINGÜE.....	62
1º BACHILLERATO	
1. Introducción.....	74
2. Perfil competencial.....	75
3. Secuencia y temporalización de los contenidos.....	75
4. Decisiones metodológicas y didácticas.....	77



5. Elementos transversales.....	80
6. Medidas que fomenten el hábito de la lectura.....	82
7. Estrategias e instrumentos para la evaluación. Criterios de calificación.....	82
8. Medidas de atención a la diversidad.....	84
9. Materiales y recursos de desarrollo curricular.....	86
10. Programa de actividades extraescolares y complementarias.....	86
11. Evaluación de la P.D. e indicadores de logro.....	86
12. Tablas con Contenidos, Criterios de Evaluación, Estándares de aprendizaje, Competencias Clave, Elementos transversales y Temporalización.....	88
ANEXO: Utilización TICs por el Departamento.....	97



1.- INTRODUCCIÓN

La programación del curso 2019/20 del departamento de Educación Física para la etapa de ESO y el primer curso de Bachillerato, se regirá por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, por el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico para la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato; por la ORDEN EDU/362/2015, por la ORDEN EDU/363/2015, ambas de 4 de mayo, por las que se establece el currículo educativo en la Comunidad de Castilla y León para dichas etapas, y por la ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre competencias, los contenidos y los criterios de evaluación.

Según el RD 1105/2014 no hay OG Área en la Secundaria Obligatoria, pero esta materia ha de contribuir al desarrollo de los objetivos establecidos para la etapa:

- a) Asumir responsablemente sus deberes; conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás; practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos; ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo y los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, incorporar nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en uno 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.

- 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.

Los que guardan relación:

- 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, y contribuir así a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

1.1. Profesores que imparten la única materia del departamento en los diferentes cursos:

- Daniel López Calvo: 3º de ESO, 4º ESO y 1º de Bachillerato. Bachillerato Nocturno y CIDEAD
- Mª Victoria Latorre Lobera: 1º y 2º de ESO. Apoya a un grupo de 4º ESO
- Susana de Diego Simón: 3º ESO, 4º ESO y 1º Bachillerato. Jefa de Departamento

Salvo la profesora que imparte clase en 1º y 2º ESO, el resto de profesores del Departamento salen con algunos grupos de Bachillerato, 4º y 3º ESO al pabellón del CEIP Las Pedrizas. Además, una de las horas del Bachillerato de la Escuela de Arte, se impartirá en el pabellón de Fuente del Rey.

1.2. Coordinación con los centros de Primaria

Quedan fijadas para favorecer esta coordinación 3 reuniones con los profesores de los centros La Arboleda y Las Pedrizas. Los miembros del departamento analizarán la información aportada sobre los alumnos que en este momento cursan 1º ESO, en una primera reunión que tendrá lugar en el mes de octubre. Se harán las propuestas pertinentes para favorecer una transición cómoda y que repercuta en un correcto desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de estos alumnos, de acuerdo a lo establecido en nuestra programación. Se incide en una mayor profundización en contenidos sobre habilidades básicas y agilidad.

Posteriormente, la profesora que imparte clase en 1º ESO, mantendrá una segunda reunión de seguimiento en el segundo trimestre. Se valorará el funcionamiento de estos alumnos, en especial los que muestren mayores dificultades.



A final de curso se lleva a cabo una tercera reunión, desde Jefatura de Estudios, para recabar nuevamente información de los alumnos que se incorporarán al instituto en septiembre.

2.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

Están establecidas en artículo 2.2. del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre. Y en la Orden ECD/65/2015 de 21 de enero.

Son las siguientes:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

1. Competencia en comunicación lingüística.

El área de Educación Física colabora en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística a través de situaciones variadas, de interrelación entre los alumnos o con los docentes, de búsqueda, análisis y exposición de información; de comprensión y explicación de características y normas de juegos, de uso de vocabulario específico del área; etc.

Como en otras áreas, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola área.

La Educación Física tiene un fuerte componente social y socializador al vivenciar en primera persona unas relaciones personales que se fomentan y trabajan desde nuestra perspectiva educativa, relaciones que pueden ir desde una necesidad de cooperación en búsqueda de un objetivo común hasta la resolución de conflictos inherentes a la condición humana. En todas ellas es fundamental la concepción del diálogo como herramienta primordial para la convivencia y el desarrollo adecuado de las actividades y tareas.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

Cabría diferenciar el tratamiento que desde nuestra área se hace de estas competencias. Por un lado la competencia matemática no parece tener un reflejo en los estándares de aprendizajes evaluables del área de Educación Física. No obstante, y desde una concepción global del proceso de enseñanza-aprendizaje, se puede desarrollar realizando y analizando cálculos (ritmos de carrera, frecuencia cardíaca, puntuaciones,...), utilizando nociones sobre orden, secuencias, cantidades, formas geométricas, leyendo e interpretando diferentes informaciones (mapas, escalas, datos específicos de algún deporte,...), trabajando sobre los ejes y planos corporales, etc.

La Educación Física contribuye especialmente a las competencias básicas en ciencia y tecnología: el conocimiento de los principios de la naturaleza y más concretamente de todo lo relacionado con el cuerpo humano está en relación directa con nuestros contenidos. Las actuaciones en Educación Física conllevan poder valorar los



efectos de las acciones motrices de forma inmediata, ello posibilita construir y reconstruir con bastante inmediatez estos proyectos encaminados a adecuar las conductas motrices a los criterios de éxito de las situaciones. Este proceso, en ocasiones, se aproxima al propio proceso del conocimiento científico; los hechos y sus efectos, se observan, se identifican y se comprenden, para luego formular hipótesis, validarlas, argumentarlas y así poco a poco ir modelando formas de actuación elementales basadas en la eficacia. Éstas constituyen los principios y reglas de acción motriz.

Los sistemas biológicos, que forman parte esencial de esta dimensión competencial, son también inherentes al área. Un buen conocimiento de nuestro cuerpo humano nos va a permitir gestionar de una forma mucho más coherente nuestros hábitos de actividad física, alimentación o de higiene, entre otros, contribuyendo además de una forma decisiva a la mejora de la salud.

3. Competencia digital.

En esta área se suelen recoger bastantes datos in situ como evaluación formativa, de cara a conocer los resultados de las acciones para analizarlas y mejorarlas.

Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. Las cámaras digitales de fotografía y video permiten de forma casi inmediata visualizar, a través del ordenador y el cañón de proyección, realizaciones de los estudiantes, y de esta forma validar o no acciones y dar sentido o no a proyectos.

4. Competencia aprender a aprender.

El área contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de uno mismo y las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma.

En Educación Física se trata de aprender conductas motrices y desde las conductas motrices; ellas dan identidad al área; inciden muy directamente en el alumno y le llevan a comprometerse profundamente. Se trata de que tome conciencia de cómo se aprende, de cómo se gestionan y controlan de forma eficaz los aprendizajes, de que tome conciencia de las capacidades que intervienen en el aprendizaje (la atención, la concentración, la memoria, la comprensión y expresión, la motivación al logro) para obtener un rendimiento máximo y personalizado de las mismas. Es por ello que se debe prestar atención a que el alumno aprenda y utilice diferentes estrategias de aprendizaje basadas en el análisis de lo acontecido en la práctica, la formulación de hipótesis antes de practicar, la observación de otros (imitación), la comparación, etc.

El aprendizaje se ve reforzado cuando el alumno comprende la funcionalidad del mismo y las posibilidades de transferencia a otras situaciones. Por tanto el área desarrolla



los aprendizajes fundamentales que posean amplio grado de generalización y transferencia, y hacen referencia a principios, reglas de acción, relaciones, operaciones, métodos para aprender.

Cuando un alumno es capaz de aprender por sí mismo o con la ayuda de los demás va logrando confianza y desarrolla su percepción de competencia que es determinante esencial de la adhesión a la práctica de actividad física de manera habitual.

5. Competencias sociales y cívicas.

Las características inherentes del área y a las actividades físicas en general, pero en especial a las que se realizan de forma colectiva, hacen que desde ella se pueda facilitar las relaciones sociales, la integración y el respeto, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Son frecuentes las situaciones en las que el alumno debe resolver conflictos, tomar decisiones, interactuar con otras personas y grupos conforme a unas normas, apartado éste fundamental en todos los juegos y actividades, donde su cumplimiento y el respeto a los compañeros/adversarios se erige como una característica esencial en nuestra práctica educativa. Actitudes de asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno, su familia o su entorno social próximo, son también contribuciones de nuestra área a las competencias sociales y cívicas. En este sentido, cobra especial importancia el análisis crítico que se puede hacer de las modas y la imagen corporal que ofrecen los medios de comunicación o de determinados hábitos con arraigo en nuestra sociedad y que no representan un estilo de vida saludable (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, etc.).

6. Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva. De hecho, el área cuenta con un bloque de contenidos dedicado en gran parte a la gestión del alumno de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de

ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

7. Competencia conciencia y expresiones culturales.

Son numerosas las interrelaciones entre la Educación Física y esta competencia. Por un lado a través del componente expresivo que tiene la comunicación de ideas o sentimientos de forma estética y creativa, llegando a convertirse en un medio de expresión personal, utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento. Para ello se demandan habilidades perceptivas, comunicativas, de sensibilidad y sentido estético, así como imaginación y creatividad. Por otro lado se produce un acercamiento a distintas manifestaciones culturales, permitiendo su valoración.



Este área es un excelente vehículo para conocer y analizar de forma crítica fenómenos deportivos de gran trascendencia social, prácticas culturales asentadas en el arraigo popular de esta u otras sociedades, incluso algunas en riesgo de desaparición o, por el contrario, nuevas prácticas que se abren paso.



3.- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS (POR UD)

Las **tablas** con la relación de los elementos del currículo de EF para ESO aparecen al final de la Programación de esta etapa con: **Contenidos, Criterios de Evaluación, Estándares de Aprendizaje, Competencias Clave e Instrumentos de Evaluación.**

1º de ESO

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	PRESENTACIÓN E	2
	HIGIENE POSTURAL	2
	HABILIDADES ESPECÍFICAS	2
	ACONDICIONAMIENTO GENERAL	6
BLOQUES 3 Y 4: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN/COOPERACIÓN.	CONDICIÓN FÍSICA	6
	JUEGOS Y DEPORTES: INICIACIÓN AL ATLETISMO	6
BLOQUE 6: SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN.	EXPRESIÓN CORPORAL MIMO, DRAMATIZACIÓN Y DANZA.	6

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	CUALIDADES FÍSICAS: RESISTENCIA AERÓBICA Y FUERZA.	6
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	HABILIDADES ESPECÍFICAS: EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y AGILIDAD. GIMNASIA DEPORTIVA.	4
BLOQUES 3 Y 4: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN/COOPERACIÓN	JUEGOS Y DEPORTES: BALONCESTO.	6
	JUEGOS ALTERNATIVOS	4



TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 5: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO.	ORIENTACIÓN SENDERISMO	3
BLOQUES 3 Y 4: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN/ COOPERACIÓN.	JUEGOS Y DEPORTES: FÚTBOL	6
	JUEGOS POPULARES	6
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	CONDICIÓN FÍSICA EVALUACIÓN.	3
BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES.	ELABORACIÓN DE TRABAJOS.	2
	REALIZACIÓN DE PRUEBAS ESCRITAS.	

Curso 2º ESO

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	PRESENTACIÓN E HIGIENE POSTURAL	2
	HABILIDADES ESPECÍFICAS	2
	ACONDICIONAMIENTO GENERAL	2
	CONDICIÓN FÍSICA	6
BLOQUES 3 Y 4: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN/ COOPERACIÓN.	JUEGOS Y DEPORTES: ATLETISMO. SALTO DE ALTURA: FOSBURY.	6
BLOQUE 6: SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN.	EXPRESIÓN CORPORAL MIMO, DRAMATIZACIÓN Y DANZA.	6



SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	CUALIDADES FÍSICAS: RESISTENCIA AERÓBICA Y FLEXIBILIDAD.	6
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	HABILIDADES ESPECÍFICAS: EQUILIBRIO COORDINACIÓN Y AGILIDAD. GIMNASIA DEPORTIVA	4
BLOQUES 3 Y 4: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN/ COOPERACIÓN.	JUEGOS Y DEPORTES: VOLEIBOL	8
	JUEGOS ALTERNATIVOS	4

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 5: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO.	ORIENTACIÓN SENDERISMO	2
BLOQUES 3 Y 4: ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN/ COOPERACIÓN.	JUEGOS Y DEPORTES: BALONMANO.	6
	JUEGOS POPULARES	6
BLOQUE 2: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES.	CONDICIÓN FÍSICA EVALUACIÓN.	2
BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES.	ELABORACIÓN DE TRABAJOS.	
	REALIZACIÓN DE PRUEBAS ESCRITAS.	2



3º de ESO

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 1: Contenidos comunes.	Teoría de la condición física.	5
	Trabajo a través de las Nuevas Tecnologías.	Se utilizarán para el trabajo en varias UDD.
BLOQUE 2: Acciones motrices individuales en entornos estables	Test de condición física.	3
	Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	7
	Actividades Multideporte	9

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 3: Acciones motrices en situaciones de oposición.	Balonmano: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios	10
BLOQUE 5: Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.	Actividades en el Medio Natural: adaptación al centro	4
BLOQUE 6: Situaciones de expresión corporal	Baile y actividades acrobáticas (Acrosport)	8



TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
<p>BLOQUE 2: Acciones motrices individuales</p> <p>BLOQUE 3: Acciones motrices en situaciones de oposición.</p> <p>BLOQUE 4: Acciones motrices individuales en entornos estables</p> <p>BLOQUE 5: Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.</p>	<p>Multideporte: deportes alternativos y deportes convencionales adaptados a instalaciones)</p>	12
<p>BLOQUE 2: Acciones motrices individuales</p>	<p>Test de condición física</p>	6

Curso 4º ESO

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
<p>Bloque 1: Contenidos comunes.</p>	<p>Teoría impartida en las diferentes UD que se realicen durante el curso. Presentación/ diseño/ dirección de trabajos y actividades teórico prácticas.</p>	<p>Durante todo el curso</p>
<p>Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables</p>	<p>Trabajo mi condición física. Evaluación y valoración personal</p>	10
<p>Bloque 4. Situaciones de cooperación</p>	<p>VOLEIBOL II</p>	8
<p>Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión.</p>	<p>Montamos nuestra coreografía</p>	4

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TÍTULO UNIDAD	Nº DE SESIONES
<p>Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables</p>	<p>Habilidades Gimnásticas y acrobáticas.</p>	8



Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables	Plan de Entrenamiento Personal	6
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición. Bloque 4. Situaciones de cooperación.	Deportes Recreativos y Salud	5

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TÍTULO UNIDAD	Nº DE SESIONES
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición. Bloque 4. Situaciones de cooperación.	Deportes Recreativos y Salud (CONTINUACIÓN)	5
Bloque 5. Acciones motrices en situación de adaptación al entorno	Actividad Física y Medio Natural	3
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables.	Deportes Alternativos y Autóctonos	6
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables.	Condición Física: Valoración final.	3

4.- DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

La metodología empleada se basará en los siguientes criterios fundamentales:

Flexible: ajustándose a cada alumno, las propuestas de ejercicios están pensadas para todos los alumnos/as.

Activa: Buscando hacer al alumno/a protagonista de su propia actividad. En función de la capacidad de cada alumno.

Participativa; Potenciando la cooperación y el compañerismo por medio de una organización de grupos.

Integradora: Partiendo de que la Educación Física deba estar en función de las capacidades y posibilidades de cada alumno/a.

Inductiva; Intentando que el alumno en cada momento sepa que parte de su cuerpo y/o cualidades está moviendo y/o desarrollando.

Lúdica: Fundamentando todas las actividades en los principios del juego.

Concretando más, y dada la confusión terminológica existente, se va a utilizar el término de opciones metodológicas en el enfoque del proceso de enseñanza- aprendizaje y el de recursos metodológicos a aquellos estilos de enseñanza con influencia más directa en la práctica docente.

4.1. OPCIONES METODOLÓGICAS

Se va a utilizar el *Aprendizaje Significativo* para intentar que los nuevos contenidos prácticos y conceptuales se vayan integrando sobre los que el alumno ya tiene y así contribuir a que todo ello tenga un sentido conocido por él.

Para adecuarnos a las características de los alumnos, las actividades para adquirir nuevos aprendizajes motores y conceptuales serán propuestas teniendo en cuenta los resultados de la evaluación inicial del nivel motriz y cognitivo del alumno.

El proceso de enseñanza va a estar presidido por la necesidad de garantizar “**la funcionalidad**” de los aprendizajes, es decir, por asegurar que puedan ser utilizados en las circunstancias reales en que el alumno las necesite. Ej. conocer la utilidad de determinadas actividades para poder ponerlas en práctica en situaciones reales (orientación, primeros auxilios...).

En el aprendizaje de habilidades técnicas de los deportes colectivos se utilizará la **asignación de tareas**, donde el profesor propondrá tareas y los alumnos las realizarán de forma individual o por pequeños grupos. En este caso son los alumnos quienes fijarán su propio ritmo de ejecución. En este tipo de habilidades se utilizará también los **grupos de**



nivel para atender así a los diferentes niveles de ejecución que pueden existir dentro del grupo. Cuando se utilice este sistema, se dividirá el grupo en dos o tres subgrupos de niveles homogéneos y asignar a cada uno de ellos una tarea o grupo de tareas más adecuadas a sus características.

En el aprendizaje de la táctica de los diferentes deportes se utilizará el **descubrimiento guiado**, para que sean los alumnos quienes den soluciones a situaciones de juego real a través de elementos de técnica individual.

En las actividades de expresión se utilizará la **resolución de problemas**, ya que serán los propios alumnos quienes, a partir de unos elementos técnicos, elaboren una secuencia encadenada expresiva final.

En la unidad didáctica de gimnasia artística se utilizará la **enseñanza recíproca**, de manera que se asignarán tareas y serán ejecutadas por parejas de tal forma que mientras uno ejecuta el otro observa y corrige errores a partir de las premisas dadas por el profesor.

En el desarrollo de la condición física de cuarto curso, los propios alumnos realizarán prácticas autónomas de diferentes sistemas de entrenamiento, a partir de unas premisas técnicas impartidas en clase.

Otros Estilos de Enseñanza

Los Juegos Modificados

Estos juegos se encuentran en la encrucijada del juego libre y el juego deportivo estándar o deporte. Por una parte el juego modificado aunque posee unas pruebas de inicio, ofrece un gran margen de cambio y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de revivir e incluso construir y crear juegos nuevos. Por otra parte mantendrá en esencia la naturaleza problemática y contextual del juego deportivo estándar (por lo tanto también su táctica). Ahora bien, no pertenecerá a ninguna institución deportiva ni estará sujeto a la formalización y estandarización del juego deportivo de los adultos. Se utilizará este estilo a la hora de aprender algunos deportes colectivos y alternativos.

Aprendizaje Cooperativo

Se basa en una metodología educativa en la que los alumnos y alumnas trabajan en grupos, generalmente reducidos y heterogéneos, para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás. A diferencia del trabajo en grupo, el aprendizaje cooperativo implica la presencia de una serie de componentes esenciales o condiciones mediadoras que evitan

algunas de las conductas negativas del trabajo grupal (diluir responsabilidad, efecto polizón, reparto desigual del trabajo...).

Se utilizará en las ocasiones en las que busquemos que nuestros alumnos logren un conjunto de objetivos de aprendizaje específicos de un área determinada, tengan a sus compañeros como referente de su aprendizaje, se ayuden mutuamente para buscar múltiples soluciones a los problemas que se les planteen, sean capaces de trabajar en grupo, distribuyendo roles, tareas y responsabilidades, desarrollen habilidades sociales y regulen sus conflictos de forma constructiva y desarrollen aspectos afectivos hacia sus compañeros, actitudes democráticas y motivación hacia el aprendizaje.

Se utilizarán en aquellas Unidades Didácticas que sean más teóricas como es el caso de los Primeros Auxilios, Hábitos saludables, Nutrición...



Estilo actitudinal

Con este estilo se trabajan las capacidades concediendo gran importancia al trabajo en grupo donde lo motivador no sea lo único importante, donde la educación está por encima de la instrucción, buscando por tanto un trabajo sin exclusión por características individuales, sociales...donde ser el mejor no implica que los demás sean los peores.

Lo que hace es que los alumnos trabajen para ser buenos, sin la necesidad de que el único objetivo sea ser mejor que el compañero.

Este estilo se basa en tres aspectos claves:

- La organización secuencial de las actitudes
- Actividades corporales intermedias.
- Montajes finales.

Debemos tener en cuenta que estas opciones metodológicas propias o método propio debe poseer una perspectiva globalizadora, ajustarse a las características y necesidades del alumnado partiendo de su experiencia docente previa, y que facilitará la atención a la diversidad del alumnado. (MEC 1996).

Se hará uso de este estilo en las Unidades Didácticas relacionadas con los temas de Condición Física, Combas, Acrosport, Expresión corporal...

4.2. ASPECTOS ORGANIZATIVOS

Criterios de agrupamiento:

Como los objetivos que buscamos son diversos, también hemos de variar la forma en que se agruparán los alumnos: por ejemplo, si buscamos autonomía el trabajo será de forma **individual**; si buscamos la cooperación y el diálogo, se agruparán en **parejas**; y en pequeño o gran **grupo** si buscamos la capacidad de relación e integración social. Por otro lado, también variaremos la forma de elegir compañero/s, haciéndolo libremente algunas veces y/o planteando variaciones para favorecer un mayor enriquecimiento y cohesión social. Este aspecto se puede inducir sin necesidad de establecer un clima autoritario.

Cuando realicemos grupos, también debemos variar entre **grupos heterogéneos** y **grupos homogéneos**. Los primeros serán usados para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, y de motivación a los alumnos de mayor nivel; para plantear situaciones de microenseñanza; para desarrollar determinados contenidos actitudinales (Integración); o para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa (competiciones por grupos heterogéneos donde lo que cuenta es la suma global de resultados).

Por su parte, los grupos homogéneos los utilizaremos para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no descartamos el valor educativo de la competición.



4.3. CRITERIOS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

Planificando el uso del espacio lograremos un mejor aprovechamiento del mismo y del material en él dispuesto, favoreceremos el acceso a la información en las diferentes explicaciones y demostraciones, y dificultaremos la automarginación de los alumnos más inseguros que pretenden pasar inadvertidos a lo largo de la clase.

Hay que destacar un espacio específico con una importancia relevante para facilitar el correcto discurrir de la clase al ayudar a mantener el orden y la disciplina durante las explicaciones. Se trata del “Círculo de escucha”, un semicírculo de **bancos/colchonetas/esterillas frente a la pizarra**, que invita a sentarse en una disposición definida. En caso de grupos inmaduros, con pocos hábitos de escucha puede comenzarse empleando una línea de bancos, que dificulta los comentarios entre compañeros y facilita la atención al profesor. Se pretende facilitar la actitud de escucha y atención a través de la asociación a un espacio dedicado a tal fin. En él se desarrollan los dos momentos genéricos de escucha en la sesión; al principio y al final: *Momento de Escucha* y *Momento de Reflexión*. Pero también resulta muy útil si es preciso detener la sesión para que la clase entera replantee algún aspecto, más si es disciplinario.

5.- ELEMENTOS TRANSVERSALES

1. Comprensión lectora
2. Expresión oral y escrita
3. Comunicación audiovisual
4. Tecnologías de la Información y la Comunicación
5. Emprendimiento
6. Educación cívica y constitucional

5.1. Comprensión lectora y expresión oral y escrita

Se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Búsqueda de información en libros, páginas Web... que respondan a preguntas y cuestiones que se realizarán en distintas sesiones.
- Lecturas, opinión y análisis de artículos divulgativos de actualidad relativos a contenidos propios y/o próximos a la asignatura. También artículos relacionados con días especiales del calendario, relacionados con los valores asociados a nuestra materia: día del corazón, de la lucha contra el cáncer, día de la paz, Semana por el Clima, etc. Utilizaremos para ello la prensa escrita o digital, y páginas especializadas de internet.
- Posibilidad de extraer de novelas o libros concretos determinados párrafos para trabajar posteriormente sobre su contenido.
- Breve exposición oral en clase de los trabajos realizados y explicación de ejercicios y actividades.
- Exposiciones orales de los diferentes ejercicios, actividades y deportes a lo largo del curso.
- Realización de esquemas, mapas conceptuales o similares sobre los apuntes que se impartan en la materia.

Queda a criterio de cada profesor del departamento realizar una lectura por trimestre de textos seleccionados y adecuados para cada curso.

5.2. Tecnologías de la información y comunicación

Es necesario tener en cuenta que la integración de las nuevas tecnologías en el aula no debe responder a cuestiones de innovación tecnológica y al hecho de parecer más vistoso. Los medios tecnológicos tendrán sentido en la medida que posibiliten alcanzar los objetivos propuestos.

En nuestra área utilizaremos las tecnologías de la información mediante los siguientes recursos:

Empleo de programas de edición de vídeo digital para evaluar contenidos, y editar producciones motrices de los alumnos en actividades lectivas o en extraescolares.

Algunos de los trabajos que se solicitarán a los alumnos serán en formato digital (presentaciones, webquest, vídeos, etc.) y se intentará inculcar los criterios selectivos en la búsqueda de la información.

Empleo de las herramientas de Google como facilitadoras de la tarea educativa.

Uso del Aula Virtual (Moodle) u otras formas que faciliten la comunicación entre profesor y alumnos y entre ellos mismos.

5.3. Fomento de la cultura emprendedora

La educación física ayuda de forma destacable a la construcción de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva, de torneos deportivos, representaciones coreográficas en las unidades de expresión corporal. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

La educación física ayuda a la consecución de la competencia de aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

En este contexto se propiciará que el alumnado en general fabrique en algunas unidades su propio material de trabajo. Y se facilitarán las condiciones para que los alumnos lleven a cabo iniciativas que les ayuden a costear la realización de actividades deportivas concretas.

Con los alumnos de 4º y 1º de Bachillerato se llevarán a cabo actividades de organización y planificación concretas para el caso de unidades didácticas que se presten a ello (Situaciones de adaptación al entorno, competiciones deportivas ...)

5.4. Educación cívica y constitucional

Puesto que la finalidad de la educación es el desarrollo integral del alumnado, no podemos olvidar este apartado ya que complementan el desarrollo de las capacidades motrices, cognitivas y afectivas.

Hay que destacar las numerosas vinculaciones que existen entre la educación cívica y nuestra materia, de hecho, probablemente sea una de las que más y mejor permite trabajar estos contenidos.

Se puede trabajar en distintos ámbitos:

Educación ambiental: Respeto hacia el medio natural. En todas aquellas actividades realizadas en dicho medio (Orientación, esquí, senderismo, etc).

Igualdad entre sexos. En todas las actividades grupales se emplearán los grupos mixtos fomentando la igualdad efectiva entre chicos y chicas y entre alumnos de distinta capacidad física.

Educación para la paz: Fomentando la cohesión del grupo y la resolución pacífica de conflictos.



Educación vial: Respetando las reglas de circulación en actividades que requieran la salida del centro.

6.- MEDIDAS QUE PROMUEVAN EL HÁBITO DE LA LECTURA

Se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Búsqueda de información en libros, páginas Web... que respondan a preguntas y cuestiones que se realizarán en distintas sesiones.
- Lecturas, opinión y análisis de artículos divulgativos de actualidad relativos a contenidos propios y/o próximos a la asignatura. También artículos relacionados con días especiales del calendario, relacionados con los valores asociados a nuestra materia: día del corazón, de la lucha contra el cáncer, día de la paz, Semana por el Clima, Semana Europea del Deporte, etc. Utilizaremos para ello la prensa escrita o digital, y páginas especializadas de internet.
- Posibilidad de extraer de novelas o libros concretos, determinados párrafos para trabajar posteriormente sobre su contenido. Pueden ser introducción de unidades didácticas.

A criterio de cada profesor del departamento, se realizará una lectura por trimestre de textos seleccionados y adecuados para cada curso, o al inicio de cada unidad a modo de introducción al trabajo.

7.- ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

La evaluación en Educación Física constituye un proceso de especial complejidad si la comparamos con otras materias. Tradicionalmente, la valoración de la condición física y la ejecución técnica de las distintas habilidades deportivas han sido el único referente para evaluar. Sin embargo, las actuales posturas pedagógicas y del currículo hacen necesario tener en cuenta también los aspectos conceptuales y actitudinales. En este sentido, esta programación didáctica pretende buscar el equilibrio adecuado entre la valoración de lo conceptual y lo procedimental, entre lo teórico y lo práctico, con la justa consideración de la parte actitudinal.

La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje consistirá en un análisis constante de los resultados para adecuarlos a los objetivos propuestos. Se realizará una valoración final de cada unidad didáctica, y al final de cada sesión, a través de una observación sistemática y registro (hoja de control) por parte del profesor sobre los contenidos y capacidades trabajados.

Partimos de la consideración de la evaluación como un elemento que debe estar integrado en el proceso cotidiano de enseñanza- aprendizaje, no como una actividad puntual al final de cada unidad didáctica. Además, será una evaluación global del alumno, que tenga en cuenta todos los ámbitos del desarrollo personal: cognitivo, motriz, actitudinal, de relación social. El rendimiento del alumno tiene como pilares el trabajo desarrollado en clase, el resultado de pruebas objetivas, la asistencia, la aportación de trabajos teórico- prácticos. En definitiva, todos aquellos aspectos que denoten su grado de participación e implicación en clase. Éste aspecto se valorará desde una perspectiva cualitativa basada en la observación diaria de conductas relacionadas con el esfuerzo, atención, puntualidad y práctica de habilidades.



Sin que interfieran las apreciaciones del profesor, se utilizará la información que provenga de instrumentos y pruebas cuantificables (exámenes, trabajos, test de aptitud física y pruebas relacionadas con los deportes trabajados) para valorar el rendimiento del alumno, su capacidad de superación.

Todos los instrumentos utilizados, se concretarán en las tablas donde se exponen los diferentes elementos del currículo.

La valoración del alumno traducida en **criterios de calificación** se concreta de la siguiente manera:

- **Aportaciones teórico-prácticas: 70 %.**
 - Aquí se incluye todo lo que conlleva el día a día, así como el trabajo teórico, práctico y/o teórico-práctico que cada profesor o profesora lleva a cabo en las sesiones a lo largo de cada uno de los trimestres. En caso de que se realicen pruebas escritas y/o trabajos teóricos en alguna de las evaluaciones parciales, dicho porcentaje será decidido por el profesor o profesora en cada Unidad Didáctica. E informados los alumnos puntualmente.
 - Por bloques temáticos emplearemos:
 - Condición física: Test de las diferentes cualidades físicas, para constatar el progreso individual.
 - Habilidades Deportivas: Ejercicios de ejecución técnica y conocimiento táctico. Presentaciones/ Exposiciones.
 - Ritmo y expresión: Ejercicios de creación libre y, en el caso de los bailes y danzas, ejecuciones ajustadas a la música. Presentaciones y/o exposiciones.
- **Aspectos actitudinales del alumno: 30 %.** Este apartado, al margen del mantenimiento de las normas de comportamiento y seguridad en clase y la colaboración con los compañeros, asistencia, supondrá la valoración del trabajo diario del alumno que podríamos graduar, a modo de ejemplo, en tres niveles:
 - Pasividad y desinterés. Falta de hábito.
 - Actitud atenta, pero meramente receptiva.
 - Participa activamente en las tareas de aprendizaje. Destaca por su actitud.

Si el alumno presenta una actitud negativa de falta de respeto a la asignatura, a los compañeros o al profesor y valorando este concepto en función de las anotaciones negativas (-0,1 por cada negativo) que vaya acumulando el sujeto en el cuaderno del profesor, el alumno podrá tener una puntuación menor en su calificación global.

De la misma manera si su actitud resulta positiva (+0,1 por cada positivo) en los mismos términos que lo expresado como negativo, podrá tener un incremento en su calificación.

Un aspecto muy importante en cada uno de los trimestres es la OBLIGATORIEDAD DE ASISTIR A CLASE. Queda a criterio de cada profesor o profesora el restar nota en los aspectos actitudinales por este motivo (30%). A modo de resumen, cada falta de



asistencia no justificada restará 0,2 puntos mientras que si la falta es justificada restará 0,1 puntos.

Para hacer media con el apartado anterior se debe conseguir un 40% de la nota en ACTITUD. Si no se llega, la nota máxima posible en la evaluación será 4.

EN CASO DE UN INCIDENTE GRAVE, CON LOS COMPAÑEROS O CON EL PROFESOR, O UNA EXPULSIÓN, EL ALUMNO PODRÁ PERDER TODA LA PUNTUACIÓN ACTITUDINAL.

La nota final de curso vendrá dada por la media aritmética de las tres evaluaciones parciales, siempre y cuando en cada una de las tres se haya alcanzado una calificación igual o mayor a 5.

7.1. Otros aspectos relacionados con la evaluación

- **Recuperación de los contenidos no superados:** El Departamento de Educación Física podrá proponer, después de cada trimestre, actividades de refuerzo a aquellos alumnos que no hayan obtenido una calificación positiva en la evaluación del trimestre anterior, en cuyo caso deberán evaluarse de aquello que no superaron, bien sea de la parte práctica y/o de la teórica. El profesor de la materia decidirá en cada caso las pruebas a realizar.
- **Prueba extraordinaria de septiembre:** incluirá pruebas teórico/prácticas de los contenidos desarrollados durante el curso. Se informará a los alumnos del tipo de pruebas a realizar, debiendo superar la puntuación de 5 en cada tipo de ellas para superar la materia.
- **Alumnos que por diversas causas no pueden ser valorados conforme a estos criterios.** En el caso de que un alumno/a por diferentes circunstancias, (lesiones, enfermedad...) no pueda seguir el desarrollo de la clase a diario, participando en las actividades prácticas con la misma intensidad que los demás, será evaluado, en ese periodo o en las unidades didácticas en las que se vea afectado, con los siguientes criterios: actitud y asistencia a clase (realizando las tareas que pueda llevar acabo y que el profesor le encomiende) **30% de la calificación**; examen teórico de los contenidos impartidos **40% de la calificación**; y trabajo específico sobre los temas que proponga el profesor en cada caso, con **30% de la calificación**. Éste trabajo puede ser expuesto oralmente si el profesor así lo decide.



8.- ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Dado el carácter integrador de la materia, como criterio general, se considera que un alumno supera la materia pendiente del curso anterior al superar las 2 primeras evaluaciones del curso superior y entregar las actividades del Plan de recuperación.

En caso de no superar las dos primeras evaluaciones del curso superior tiene la posibilidad de realizar una prueba escrita y / o práctica de recuperación en Mayo, sobre los contenidos tratados en el curso pendiente. Para superar dicha prueba deberá obtener como mínimo un 5 sobre 10.

Plan de recuperación de pendientes: Actividades de refuerzo sobre los contenidos del curso tanto teóricas como prácticas cuya realización será obligatoria para recuperar la materia.

Versarán sobre los contenidos que incluyan las unidades programadas.

9.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El actual modelo educativo se plantea, en sentido abierto y flexible, que los contenidos deben adecuarse a las características, necesidades y diferencias del alumno. En este sentido, la intención del Departamento es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la **enseñanza individualizada**, con la intención de que cada alumno trabaje siempre según su nivel y capacidades, tanto al inicio como a lo largo del proceso de enseñanza – aprendizaje.

9.1. Medidas generales de atención a la diversidad.

Las medidas generales u ordinarias inciden especialmente en la metodología didáctica no modificando el resto de elementos del currículo, estando, por tanto, referidas a las diferentes estrategias organizativas y metodológicas que permitan la adecuación de los diferentes elementos del currículo a todo el alumnado para finalizar con éxito la etapa.

Partiendo de esta enseñanza individualizada cuando la clase lo requiera, se:

- Organizará a los alumnos por grupos de nivel o intereses.
- Atenderá por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando su trabajo.
- Usará metodologías diversas y niveles de ayudas diversos.
- Harán actividades diferenciadas, con distinto grado de dificultad, con distintas exigencias y actividades de ampliación y refuerzo.
- Utilizarán materiales didácticos no homogéneos. Adaptar materiales cuando sea preciso.
- Se harán agrupamientos flexibles y ritmos distintos de introducción de nuevos contenidos, organizarlos y secuenciarlos de formas distintas o dar prioridad a unos núcleos de contenidos sobre otros, profundizando en ellos y ampliándolos.

En nuestra área podemos encontrar y tener en cuenta diferencias en los siguientes aspectos:

- Alumnos / as que presenten dificultades de aprendizaje.
- Alumnos/ as que muestren deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual o social, capaces de aprender los mismos contenidos que los demás, aunque deben facilitárseles recursos y materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole.
- Alumnos/ as lesionados o que padecen enfermedad crónica (asma, diabetes,...) y consecuentemente una desventaja a nivel orgánico que no les permite participar de la misma manera que los demás durante la práctica de actividad física.
- Alumnos /as con diferentes motivaciones, intereses....

En los casos en que algún alumno /a no pueda desarrollar la actividad normal de educación física, deberá presentar un CERTIFICADO MEDICO OFICIAL en el cual se indique el problema que le afecta y qué actividad física está indicada y contraindicada.

Estos alumnos deben asistir a clase y realizar otras tareas que contribuyan a conseguir los objetivos del curso y a integrarse, dentro de sus posibilidades, en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Realizar aquellas actividades que no estén contraindicadas según el informe médico.
- Recoger en una ficha de clase, al menos, las actividades de cada sesión.
- Colaborar con los compañeros en los trabajos de grupo como observador – corrector.



- Participar en el desarrollo de la clase, colocando material, arbitrando, anotando, dirigiendo el calentamiento, la vuelta a la calma, etc.
- Realizar trabajos teóricos que se le encomienden, para entregar al profesor o para exponer ante sus compañeros.

En los casos necesarios se colaborará con el Departamento de Orientación para realizar adaptaciones curriculares pertinentes.

9.2. Medidas especializadas de atención a la diversidad.

Las medidas especializadas de atención a la diversidad son aquellas que pueden implicar, entre otras, la modificación significativa de los elementos del currículo para su adecuación a las necesidades de los alumnos, la intervención educativa impartida por profesores especialistas y personal complementario o la escolarización en modalidades diferentes a la ordinaria.

Si durante el curso se detecta algún alumno que requiera de este tipo de medidas, se trabajará en conjunto con el equipo de orientación para realizar las modificaciones de currículo de forma oportuna.

9.3. Medidas extraordinarias de atención a la diversidad.

Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad son, entre otras, aquellas que inciden principalmente en la flexibilización temporal para el desarrollo curricular de cara a posibilitar la mejor consecución de los objetivos educativos y desarrollo de las competencias clave.

En principio, durante este curso escolar no es necesaria su aplicación con ninguno de los alumnos aunque habrá que prestar especial atención a un alumno con una deficiencia visual muy alta en el tercer curso de la ESO.

10.- MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR

Se utilizarán los materiales necesarios según la unidad didáctica que se trabaje, supeditada en todo caso al material del que podemos contar en el departamento, material que hemos de compartir con la otra instalación que utilizamos (Pabellón del colegio Las Pedrizas). El Departamento apuesta por trabajar la asunción de cierto nivel de responsabilidad y solicitará a los alumnos que, para el trabajo en ciertas U.D., aporten su propio material.

Contamos en el departamento con el siguiente material:

- Balones: balonmano, voleibol, futbito, baloncesto, ...
- Balones medicinales
- Stick de hockey
- Raquetas de badminton, tenis, frontenis.
- Colchonetas, esterillas
- Conos
- Cinta métrica
- Bancos suecos
- Espalderas
- Cuerdas



- Material alternativo
- Material fabricado por el alumnado.
- Otros materiales: reproductor musical, video, cintas de video y audio..

Es importante citar la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el aprendizaje de los diferentes contenidos para comunicarnos con los alumnos, recabar información, retroalimentarla, simular y visualizar situaciones, para la obtención y el tratamiento de datos, etc.

Se intentará que los alumnos utilicen además bibliografía propia de la asignatura que podrán encontrar en la biblioteca del centro para apoyar la documentación que se les da a los alumnos de cada una de las unidades didácticas que se trabajan.

- ÁLVAREZ BARRIO, M.J. (2003): "La comprensión de los modelos corporales básicos en el ámbito de la expresión corporal" *Revista Tandem. Didáctica de la Educación Física*.
- CASTEJÓN OLIVA, F.J. (2010). *Deporte y enseñanza comprensiva*. Sevilla: Wanceulen.
 - DELGADO NOGUERA, M. A. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Granada: Universidad de Granada.
 - HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L., VELÁZQUEZ BUENDÍA, R., ALONSO CURIEL, D., CASTEJÓN, F.J., LÓPEZ CRESPO, C., LÓPEZ RODRÍGUEZ, A., MALDONADO RICO, A. MARTÍNEZ GORROÑO, M.E., MOYA MORALES, J. M. & GAROZ PUERTA, I. (2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*.
 - HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. (2004). *Teoría curricular y Didáctica de la Educación Física*. En A. Fraile (Coord.) *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal* (pp.30-60). Madrid: Síntesis.
 - LASIERRA, G. & LAVEGA, P. (1993), 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Paidotribo
 - LÓPEZ-PASTOR, V.M., CASTEJÓN, F.J. & PÉREZ-PUEYO, Á. (2012). ¿Implicar al alumnado en la evaluación en la formación inicial del profesorado? Un estudio de caso de evaluación entre iguales de un examen. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 2(2), 1 77-201.
 - SICILIA CAMACHO, A. SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P., MANZANO MORENO, J.I. & DELGADO NOGUERA, M.A. (2009). El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado. *Apunts: Educación física y deportes*, nº 98, 2009, págs. 23-32
- Los deportes autóctonos de Castilla y León. Edit. Junta de Castilla y León.
- Colección del Ministerio de Educación y Ciencia: Baloncesto, Balonmano, Actividades en la Naturaleza, Deportes alternativos, Natación, etc.

11.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
1º ESO			Actividad Multiaventura (Lugar por determinar)
2º ESO	Esquí (estación Andorra o similar)		
3º ESO	Esquí (estación Andorra o similar)		
4º ESO			Actividad Multiaventura (Lugar sin concretar)
1º BACHILL ERATO	Marcha de senderismo Laguna Negra- Picos de Urbión- Castroviejo)		

Además, el Departamento colabora con otros departamentos en otras actividades:

- Marcha por Valonsadero
- Rutas Machadianas por la ciudad

El Departamento pedirá que se aplique el RRI del centro para el caso de alumnos que pudieran entorpecer con su conducta el normal desarrollo de estas actividades.

- El Departamento de EF quiere hacer uso de otros espacios fuera del centro para poner en práctica actividades de enseñanza pertenecientes a Unidades Didácticas, para las que gimnasio y patio del centro no están acondicionados: Parque de la Alameda (Dehesa), otros parques cercanos al centro, calles contiguas
- Así mismo, como actividad complementaria en el tema de “salidas profesionales” de la materia, el Departamento organizará salidas a centros de trabajo relacionados con la actividad física (CAEP, Gimnasios de la ciudad).



12.- PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA P.D. Y SUS INDICADORES DE LOGRO

Para evaluar las programaciones didácticas se incluirán indicadores de logro referidos a:

- **Resultados de la evaluación** del curso en cada una de las áreas.
- **Adecuación de los materiales y recursos didácticos**, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.
- Contribución de los **métodos didácticos y pedagógicos** a la mejora del clima de aula y de centro.

a) EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE:

No debemos valorar nuestra actuación únicamente por los resultados obtenidos por nuestros alumnos. Debemos planificar y sistematizar una serie de momentos en los que valoremos nuestra propia práctica. Para lograr esto, podemos utilizar recursos como

el **diario o cuaderno del profesor** que nos ofrecerá información respecto a la estructura y funcionamiento de nuestra actividad mental constituyéndose en un instrumento básico de evaluación a utilizar por aquellos docentes que persigan una actitud reflexiva en su labor. Permite recoger **observaciones** de hechos calificados como relevantes (*preparación de las clases, planificación de los recursos a utilizar en la clase, establecimiento de relaciones fluidas en el grupo, interés del profesor por la puntualidad, etc*) que nos posibilitarán conocer, a raíz de su descripción e interpretación, parte de la realidad escolar. Hablamos de factores que se evaluarán de forma continua.

Del mismo modo, puede resultar muy útil la **opinión de los alumnos** a través de la respuesta a preguntas de un cuestionario a este respecto o con los comentarios realizados en las clases.

A esto se le une un cuestionario de autoevaluación de la propia práctica docente:

Cada pregunta tiene 4 opciones distintas que se ajustan a la siguiente escala de valoración:

1. Escaso o casi nunca.
2. Regular o a veces.
3. Adecuado o bien.
4. Excelente o mucho.

COMPETENCIA INTRA E INTERPERSONAL

1. Explico a los alumnos/as los criterios de evaluación y calificación.	1	2	3	4
2. Controlo la asistencia y puntualidad de los alumnos/as	1	2	3	4

COMPETENCIA DIDÁCTICA

3. Planifico las clases teniendo en cuenta las características del grupo y los criterios didácticos.	1	2	3	4
4. Planifico la clase con un ritmo de progresión adecuado y con tiempo suficiente para realizar las distintas actividades.	1	2	3	4



5. Las programaciones didácticas las utilizo como instrumento de planificación.	1	2	3	4
6. Realizo una evaluación inicial para saber los conocimientos de los alumnos/as sobre cada unidad y detectar sus deficiencias.	1	2	3	4
7. Gradúo los procedimientos de evaluación para facilitar el logro de los objetivos a los diferentes alumnos/as.	1	2	3	4
8. Manejo un registro de seguimiento de los alumnos/as donde se recoge su trabajo.	1	2	3	4
9. Pongo en práctica diferentes medidas para motivar a los alumnos.	1	2	3	4
10. Las estrategias metodológicas que utilizo contribuyen a desarrollar eficazmente las clases adaptadas a los intereses y características de los alumnos.	1	2	3	4
COMPETENCIA ORGANIZATIVA Y DE GESTIÓN				
11. Los recursos materiales y espacios son suficientes y adecuados para llevar a cabo mi labor educativa.	1	2	3	4
12. Sigo el protocolo de actuación establecido en el Plan de Atención a la Diversidad.	1	2	3	4
13. Conozco el RRI y aplico las normas de convivencia del centro.	1	2	3	4
14. Fomento el respeto y la colaboración entre los alumnos/as.	1	2	3	4
COMPETENCIA EN TRABAJO EN EQUIPO				
15. Participo regularmente en las distintas actividades y proyectos del centro.	1	2	3	4
16. Planifico mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado.	1	2	3	4
17. Existe coordinación con el EOE.	1	2	3	4
COMPETENCIA COMUNICATIVA Y LINGÜÍSTICA				
18. Favorezco y valoro en mis clases la expresión oral de los alumnos/as.	1	2	3	4
19. Valoro la expresión escrita de las producciones de los alumnos/as.	1	2	3	4
COMPETENCIA DIGITAL (TIC)				
20. Utilizo los recursos TIC como instrumento y/o complemento de mi acción docente.	1	2	3	4
21. Las acciones formativas con los alumnos/as siguen la línea de favorecer el uso de las TIC de las que dispone el centro.	1	2	3	4
22. Utilizo las TIC en sus principales procedimientos de gestión académica y administrativa.	1	2	3	4
COMPETENCIA SOCIAL RELACIONAL				
23. El ambiente de trabajo es agradable y	1	2	3	4



motivador.				
24.La comunicación con las familias y otros sectores de la comunidad educativa es abierta y fluida.	1	2	3	4
25.Grado de reconocimiento de tu labor por parte de la comunidad educativa.	1	2	3	4
VALORACIÓN TOTAL				

b) EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA:

Parece necesario que la presente programación se vea sometida a una evaluación continua a lo largo del curso. Durante todo el curso se plantearán las posibles deficiencias detectadas, y se buscarán las soluciones más adecuadas. Esta evaluación se referirá a cada uno de los apartados de la programación con un interés especial hacia los *criterios y métodos de evaluación, así como a la metodología de enseñanza*. Del mismo modo, se repasarán con cuidado los resultados obtenidos en las medidas de *atención a la diversidad (Cuadro 1)*.

El cuadro se irá revisando a lo largo del curso, y se sacarán conclusiones al final.

En el recuadro de la derecha se pondrá una puntuación de 1 a 3, siguiendo el siguiente criterio:

1. No se lleva o ha llevado a cabo en ningún momento.
2. En algunas ocasiones.
3. Siempre.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA		CRITERIOS Y MÉTODOS DE EVALUACIÓN		ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
-Planificación de UD		-Evaluación Inicial de cada UD		-Aplicación de medidas de apoyo en el aula.	
-Planteamiento interdisciplinar de la materia..		-Coherencia entre criterios de calificación y evaluación.		-Organización y desarrollo de actividades de refuerzo.	
-Tratamiento de temas transversales		-Fiabilidad y adecuación de los instrumentos de evaluación.		-Variación en las estrategias y materiales según los alumnos.	
-Revisión y replanteamiento de estrategias		-Información inicial a los alumnos sobre el procedimiento evaluador.		-Ajuste temporal a los diferentes ritmos de los alumnos.	
-Fomento de la lectura				-Aplicación de las adaptaciones curriculares individuales.	
				-Colaboración con el Dpto. de Orientación para detectar y aplicar medidas de atención a la diversidad.	

Ítems de evaluación de la Programación Didáctica

**TABLA POR CURSOS : RELACIÓN DE DIFERENTES ELEMENTOS CURRICULARES, TEMPORALIZACIÓN
E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

Leyenda de las tablas

COMPETENCIAS CLAVE:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

1. Comprensión lectora.
2. Expresión oral y expresión escrita.
3. Comunicación audiovisual.
4. TIC.
5. Emprendimiento
6. Educación cívica y constitucional.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

OB: observación.
TE: trabajo escrito.
EO: exposición oral
PE/PP: prueba escrita/prueba práctica
AUTO: autoevaluación.
CO: coevaluación.
HET: Heteroevaluación.

TEMPORALIZACIÓN

1E: primera evaluación.

2E: segunda evaluación.

3E: tercera evaluación.

Los estándares de aprendizaje señalados en negrita y coloreado de las tablas, se corresponden con los aprendizajes mínimos

[Escriba texto]

RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, INDICADORES Y TEMPORALIZACIÓN

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA											
Curso: 1º ESO											
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Competencias Clave							Indicadores (ev. de estándares)	Temporalización
Bloque 1. Contenidos comunes			1	2	3	4	5	6	7		
Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial. Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.	1. 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.	1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.			x					TE EO	1 E 2 E 3 E
		1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos	x								
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables											
Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios...) Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general. Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. Relación entre el entrenamiento y la mejora de los	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	1.1 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.				x					1 E 2 E 3 E
	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.	2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.					x				

[Escriba texto]

niveles de la condición física. Higiene postural. Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida.	3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo	3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.						x				OB PP	3 E		
		3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.									x			1 E 3 E	
		3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.												x	1 E 2 E 3 E
		3.4 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.												x	
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición															
Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Práctica de gestos técnicos en situaciones de oposición. Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	X									OB PP	1 E 2 E 3 E		
		1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.												x	
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas													x

[Escriba texto]

Bloque 4. Situaciones de cooperación												
<p>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades propuestas. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos. Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, cooperación.... Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.</p>										
	<p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones</p>	<p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>							X			
		<p>2.2 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>							X			
		<p>2.3 Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>								X		
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno												
<p>La orientación. Generalidades. Medios naturales de orientarse. Normas de seguridad. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y 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>1.1. 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>							X			
	<p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo</p>	<p>2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-</p>									X	
											OB PP TE	1 E 2 E 3 E
											OB PP TE	3 E

[Escriba texto]

	y de utilización responsable del entorno.	deportivas.									
		2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas								X	
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión											
Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales. Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas. El tiempo y el ritmo. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.			X						
		1.2 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.			X						
										OB PP	1 E

[Escriba texto]

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA											
Curso: 2º ESO											
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de Evaluación</i>	<i>Estándares de Aprendizaje Evaluables</i>	<i>Competencias Clave</i>							<i>Indicadores (ev. de estándares)</i>	<i>Temporalización</i>
Bloque 1. Contenidos comunes			1	2	3	4	5	6	7		
Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial. Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.	1. 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	1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.			x					TE EO	1 E 2 E 3 E
		1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.					x				
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables											
Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca: Toma de pulsaciones. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general. La vuelta a la calma. Higiene postural: Aplicaciones prácticas.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1 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.				x					1 E 2 E 3 E
		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.	2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.				x				
		2.2 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.		x							2 E 3 E
		2.3 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.						x			3 E

[Escriba texto]

Creación de hábitos y actitudes preventivas. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias...), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular. Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones.	3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	2.4 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.							x	OB PP PE TE	3 E	
		3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.				X						3 E
		3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.			X							1 E 3 E
		3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.			X							1 E 2 E 3 E
		3.4 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.							X			
		4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.							X			
		4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.2 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.								x	
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición												
Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. Fases del modelo técnico. Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.					X					
		1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.						x				

[Escriba texto]

<p>reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición. Automatización de gestos técnicos básicos de las actividades desarrolladas. Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento.</p> <p>Necesidad y sentido de las normas. Distribución racional de las fuerzas a lo largo de la competición. Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones.</p>		1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico	x							<p>PE PP OB</p>	<p>1 E 2 E 3 E</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, autoexigencia y superación.						x			
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.					x				
Bloque 4. Situaciones de cooperación											
<p>Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. Automatización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en situaciones reales de juego. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. Los valores en el deporte y la actividad física. Interiorización y aplicabilidad. Valoración del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, respectivamente, como marco de relación con los demás.</p>	1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.					x			<p>PP PE OB</p>	<p>1 E 2 E 3 E</p>
		1.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.				x					
	2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.					X				
		2.2 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.					X				
		2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.					x				

[Escriba texto]

Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno												
El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica, material necesario. Señales de rastreo. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación. Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural. Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente próximo en la realización de actividades en el entorno natural.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. 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.	x								TE PE OB	3 E
	2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.								x		
		2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.								x		
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.				x					1 E 2 E 3 E	
		3.2 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.							x			
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión												
El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. La conciencia corporal. Aplicación a las actividades expresivas. Combinación de movimientos teniendo en cuenta las variables de espacio, tiempo e intensidad. Actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos, las posturas y la voz. Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	X								OB	1 E
		1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	X									
		1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.							x			

[Escriba texto]

3º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	
			1	2	3	4	5	6	7				
Bloque 1. Contenidos comunes													
Búsqueda de información, estructuración y síntesis de la misma para obtener conclusiones personales. Empleo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como medio activo de comunicación intergrupala y publicación de información.	1. 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.	1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.		X	X	X			X		1,3, 4	OB,TE	1E, 2E, 3E
		1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	X		X	X	X	X			2, 3, 5	OB, TE	

[Escriba texto]

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables												
<p>Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Consolidación del trabajo realizado en cursos anteriores. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. Calentamiento general y específico. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vuelta a la calma, de manera autónoma, adaptados a distintas actividades.</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>1.1 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.</p>				X		X	X	5	OB, PP	1E, 3E
	<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>2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.</p>				X		X		2,5	OB, PP	1E,2E,3E
		<p>2.2 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>				X		X		2, 5	OB, PP	
		<p>2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>				X		X		5	OB, PP	
	<p>2.4 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>			X	X	X	X		2, 4, 5	CO, AUTO, HET		

[Escriba texto]

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables												
<p>Técnicas generales de relajación y trabajo compensatorio. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas. Desarrollo equilibrado de la musculatura de sostén. Alimentación y actividad física. Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación. Sistemas de producción de energía (aeróbico y anaeróbico). Ejercicio sistemático y adaptaciones producidas en el organismo. Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>	<p>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>				X		X		5	OB, PP	1E, 2E, 3E
		<p>3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>				X		X	X	5	OB, PP	
		<p>3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>				X		X		5,6	OB	
		<p>3.4 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>				X		X	X	5, 6	OB, PP	

[Escriba texto]

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición												
Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. Realización de gestos técnicos en diferentes situaciones reales de juego. Creación de automatismos para conseguir un buen rendimiento. La iniciativa como el elemento que marca el carácter ofensivo o defensivo.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.				X	X	X		6	OB, HET, CO, AUTO	2E,3E
		1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.				X		X		5	OB, AUTO	
		1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.				X		X		2, 5	OB, HET, CO, AUTO	

[Escriba texto]

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN		
			1	2	3	4	5	6	7					
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición														
Práctica de acciones motrices regladas y adaptadas que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias básicas de ataque y defensa, de los deportes de oposición Táctica colectiva: distintas formas de lograr la consecución del objetivo de la acción común. Estudio y análisis del contrincante.	2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.				X		X		5		OB, PP	2E,3E	
		2.2 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.	X			X	X	X		2, 5, 6		OB, HET CO, AUTO		
		2.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.					X		X		5			OB, PP
		2.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.					X		X		2, 5			TE,OB

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	
			1	2	3	4	5	6	7				
Bloque 4. Situaciones de cooperación													
<p>Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos de las actividades propuestas. Acciones para conseguir ventaja. Táctica colectiva. Estrategia. Plan de juego. Estilo de juego. El deporte como fenómeno sociocultural.</p> <p>Los valores en el deporte y la actividad física. Aplicación práctica. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte, en particular</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes</p>	<p>1.1 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>				X		X		2, 5	OB,PP	E,2E,3E	
		<p>1.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p>				X	X	X	X		2, 5, 6		OB, HET, CO, AUTO
		<p>1.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>				X	X	X			5		OB
		<p>1.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>				X	X	X			5, 6		OB

[Escriba texto]

<p>tradicional y autóctono, para la dinamización de grupos y el disfrute personal.</p>	<p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>				X	X	X	X	6	OB	1E,2E,3E
		<p>2.2 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>				X	X	X	X	5,6	OB, HET, CO, AUTO	
		<p>2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>				X	X	X		6	OB	

[Escriba texto]

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN		
			1	2	3	4	5	6	7					
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno														
Adquisición de técnicas básicas de orientación. La brújula, familiarización y manejo, lectura y orientación de mapas y realización de actividades de orientación. Medios modernos de orientación. Realización de actividades recreativas, respetando el medio ambiente y utilizando las posibilidades que el entorno brinda.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en condiciones reales o adaptadas.	1.1 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.		X		X		X	X	5		OB,HET	3E	
	2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	2.1 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.					X	X	X	X	1,6		OB	3E
		2.2. 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.					X	X	X	X	2, 6		OB	

[Escriba texto]

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno												
<p>La seguridad como premisa en el medio natural. Primeros auxilios básicos. Nociones de supervivencia y acampada: Usos y abusos de que es objeto el medio urbano y natural en la actualidad.</p>	<p>3. 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>3.1 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>				X		X	X	1, 5	OB, PP	3E
		<p>3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p>				X	X	X	X	5,6	OB,TE	
		<p>3.3 Adopta las medias 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>				X	X	X		5,6	OB	

[Escriba texto]

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión												
<p>Bailes individuales, por parejas o colectivos (danzas del mundo, bailes de salón). Identificación y prevención de las contingencias propias de las actividades artístico-expresivas. Valoración de los bailes y danzas como medio de expresión y comunicación. Valoración de las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>1.1 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>				X	X	X	X	3,5,6	OB,HET, CO, AUTO	2E
		<p>1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>				X		X	X			
	<p>2. 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>2.1 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>				X		X	X	5, 6	OB,HET, CO, AUTO	2E

[Escriba texto]

4º ESO

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA											
Curso: 4º ESO											
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Competencias Clave							Indicadores (ev. de estándares)	Temporalización
			1	2	3	4	5	6	7		
Bloque 1. Contenidos comunes											
Estrategias de búsqueda y selección de información.- Utilización de fuentes de información digitales. Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos. Comunicación a través de los canales telemáticos. Uso responsable de las TIC como medio de comunicación interpersonal en grupos.	1. 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.	1.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.				X				TE	1E 2E 3E
		1.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.			X						
		1.3 Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.			X						
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estable											
Repertorio de elementos técnicos. Automatización. Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones El calentamiento general y específico. Elaboración autónoma de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que va a desarrollarse. Desarrollo de la aptitud física a través del ejercicio	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.	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.					X		PP OB	1 E 2 E 3 E	
		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.sus propias características.			X						
		2.2 Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.						X			

[Escriba texto]

<p>sistemático, rutinario y bien planificado. Planificación de una sesión de entrenamiento. Planificación de la propia actividad física. La postura corporal en actividades cotidianas. Tareas de carácter preventivo. Ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura. Técnicas generales y específicas de relajación y trabajo compensatorio. Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física. Material deportivo adecuado al propio nivel. Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico deportiva. Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva. Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico deportivas. Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona. Efectos negativos de determinados hábitos, nocivos, sobre la condición física y la salud. Responsabilidad y autonomía en el mantenimiento de la salud.</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.				X					PP OB	<p>1 E 2 E 3 E</p>
		2.4 Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.						X			PP OB	
	3. 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.	3.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.		X							PP OB	
		3.2 Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.							X		PP OB	
		3.3 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.							X		PP OB	
		3.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.		X							PP OB	
	4. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	4.1 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.							X		PP OB	
		4.2 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.					X				PP OB	
		4.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.							X		PP OB	

[Escriba texto]

	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.	5.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.						X		PP OB	1 E 2 E 3 E
		5.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.				X				PP OB	
		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.	X							PP OB	
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición											
1 2 3 4 5 6 7											
Situaciones globales de juego. Toma de decisión (pensamiento táctico). Ejecución técnico-táctica adaptada a los compañeros y/o adversarios. Supresión de situaciones de peligro en la táctica de oposición.	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	1.1 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.					X			PP OB TE EO	2 E 3 E
		1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.				X					
		2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.					X				
Bloque 4. Situaciones de cooperación											
1 2 3 4 5 6 7											
Estructura interna de los juegos deportivos de cooperación-oposición. Coordinaciones tácticas básicas (en ataque y en defensa) Interpretación del significado de las acciones de sus compañeros. Juego del adversario. Puntos fuertes y débiles. Realización de la acción apropiada. Discriminación de los diversos	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1 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.					X				Todo el curso
		1.2 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.						X			Todo el curso

[Escriba texto]

<p>roles de juego La iniciativa como elemento que marca el carácter ofensivo-defensivo. Autocontrol y tolerancia en el desarrollo de diferentes funciones y situaciones de la práctica deportiva. Autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre. Planificación y organización de actividades deportivas. La actividad física como situación motriz reglada, de carácter lúdico e institucionalizada. El juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.</p> <p>El deporte como manifestación en diversos órdenes de nuestra sociedad. Análisis y reflexión sobre los aspectos positivos (esfuerzo, colaboración, respeto, tolerancia, etc.) y negativos (violencia, dopaje) del deporte Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico deportivas Trabajo en equipo: cooperación, respeto.</p>		1.3 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.				X			<p>OB TE EO PP CO PE AUTO</p>	Todo el curso
		1.4 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.						X		Todo el curso
		1.5 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.					X			Todo el curso
	2. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	2.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.					X			Todo el curso
		2.2 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.					X			Todo el curso
		2.3 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.						X		Todo el curso
	3. 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.	3.1 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.					X			Todo el curso
		3.2 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.						X		Todo el curso
		3.3 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.						X		Todo el curso
	4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y	4.1 Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos					X			Todo el curso

[Escriba texto]

	apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	válidos.																Todo el curso
		4.2 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.						X										Todo el curso
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno																		
			1	2	3	4	5	6	7									
Planificación de actividades físico deportivas en distintos medios en función de las posibilidades que ofrece el entorno. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural. Adopción de medidas prácticas. Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.	1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.	1.1 Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.								X	TE OB	3 E						
		1.2 Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.		X														
		1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.						X										
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión																		
			1	2	3	4	5	6	7									
Directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Elaboración y práctica de actividades rítmicas con una base musical, en función de la técnica aprendida. Participación en composiciones coreográficas	1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.						X										

[Escriba texto]

<p>colectivas, con apoyo de una estructura musical, que incluya los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad Participación y aportación al trabajo en grupo de diversas actividades rítmicas y/o expresivas. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución y las propuestas de los demás.</p>	<p>1.2 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>		X						<p>OB PP TE</p>	<p>1 E 2 E</p>
	<p>1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>					X				

PROGRAMACIÓN

DIDÁCTICA

EDUCACIÓN

FÍSICA 4^º E.S.O.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA GRUPO BILINGÜE

Actualmente, nos encontramos inmersos en un proceso de globalización y de plena integración en el marco de la Unión Europea. Por ello, la adquisición de una competencia lingüística plurilingüe se presenta como un componente básico en la formación de los ciudadanos.

Durante los últimos años, la adopción del bilingüismo, como modelo educativo en los centros públicos de las distintas comunidades, ha experimentado una gran proliferación.

De este modo y conforme a lo dispuesto en la ORDEN EDU/6/2006, de 4 de enero, por la que se regula la creación de secciones bilingües en centros sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Castilla y León se establece la necesidad de que en los centros amparados bajo este acuerdo, se imparta en lengua inglesa además del inglés, otras dos áreas o materias no lingüísticas, según concierte la comisión de seguimiento.

A colación de tal requerimiento, la materia de Educación Física ha sido seleccionada para la adquisición de notoriedad bilingüe en el curso de 4º ESO del IES Antonio Machado (Soria).

Por ello, y dado que se trata del área que nos compete, ¿Qué papel tenemos como docentes en y a través de la Educación Física? ¿Hacia dónde han de encaminarse nuestras orientaciones?

Desde la Educación Física, se desarrollará una labor educativa en favor de tales pretensiones. Sin embargo, no debemos concebirla como una enseñanza del inglés, sino como una enseñanza de la Educación Física en inglés.

De esta idea, subyace la importancia de la materia para la adquisición de conocimientos y destrezas relacionados con el cuerpo y la actividad motriz así como otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo, que contribuyan al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida, tal y como recoge la ORDEN EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León

Por ello y dadas las particularidades del centro que afectan directamente a nuestro departamento, será necesario incluir algunas matizaciones en cuanto a

aspectos metodológicos, organizativos, evaluativos, así como distribución de UUD fundamentalmente.

A) OBJETIVOS GENERALES

Además de los objetivos comunes de cada curso, Los grupos bilingües tienen otros relacionados con el idioma y la cultura inglesa como son:

- **Comprender y elaborar mensajes orales y escritos en lengua inglesa con la suficiente corrección y propiedad, adquiriendo un dominio aceptable del vocabulario específico de la materia de Educación Física que se imparta en dicha lengua.**
- Adquirir un manejo suficiente, autónomo y crítico de fuentes de información en lengua inglesa, tanto las de carácter bibliográfico como, especialmente, las ligadas a las nuevas tecnologías de la comunicación.
- Superar temores infundados al uso de otras lenguas, que bloquean en la práctica un manejo más eficaz de las mismas.
- Desarrollar una actitud más abierta y deseosa de comunicarse con personas de otros países y conocer su cultura.

B) COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave son las mismas que para los demás grupos de 4º ESO, destacando la competencia en comunicación lingüística.

C) CONTENIDOS

Desde el departamento de Educación Física se considera que, al ser una Disciplina no Lingüística (DNL), tal y como establece la citada anteriormente ORDEN EDU/6/2006, de 4 de enero, por la que se regula la creación de secciones bilingües en centros sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Castilla y León, se podría impartir únicamente un 40% de los contenidos en lengua inglesa, mínimo que se establece para las DNL. Sin embargo, este porcentaje se considera insuficiente para que el alumnado de la sección bilingüe llegue a tener un buen dominio del inglés en esta materia. Por ello, el porcentaje que el departamento establece para un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje es del **90% de los contenidos**, siendo el profesor

responsable de la sección bilingüe quien determine la manera de “desglosar” ese porcentaje entre todos los contenidos impartidos durante el curso escolar.

De esta manera, los contenidos son iguales a los del resto de los grupos de 4º de ESO a los que añadimos los específicos de carácter lingüístico que se recogen a continuación:

- Describir acciones y movimientos del cuerpo humano.
- Definir conceptos asociados a la práctica deportiva y conocer la terminología asociada al aparato locomotor.
- Conocer la terminología asociada a la técnica, táctica y reglamento de los diferentes deportes de origen anglosajón.
- Conocer y usar el vocabulario específico de cada unidad.

D) SECUENCIACIÓN

Durante este curso académico, la secuenciación de los contenidos para los diferentes cursos será la siguiente:

4º ESO

<u>FIRST TERM</u>
TU. Specific warm-up
TU. Basic Physical abilities: Resistance, Strength, Speed and Flexibility (Relaxation)
TU. Physical Fitness Test
TU. Athletics: Hurdles jump
TU. Body Expression

<u>SECOND TERM</u>
TU. Healthy habits
TU. Collective sports: Volleyball
TU. Recreational Sports
TU. Expressive action with music basis

<u>THIRD TERM</u>

TU. Recreational Sports: Badminton
TU. Acrobatics Activities and Group Choreography
TU. Organization of Physical Activities in Nature: Orienteering and MTB
TU. Evaluation of my Physical Fitness

E) ASPECTOS METODOLÓGICOS.

- La metodología didáctica se encuentra fundamentada en algunos principios básicos del aprendizaje acordes con el planteamiento y filosofía constructivista que subyace de la actual LOMCE, los cuales han sido mencionados y desarrollados anteriormente.
- Partiendo de esta generalidad, se incluye alguna directriz diferente dada la notoriedad bilingüe de los grupos a los que nos referimos.
- Así, el profesor partirá del nivel de conocimientos inicial de los alumnos, no solo relacionado con los contenidos específicos de nuestra materia sino también del nivel de inglés que poseen puesto que éste constituye el medio de comunicación fundamental, con el fin de ofrecer una propuesta ajustada a sus necesidades de aprendizaje.
- En virtud de este planteamiento educativo, la metodología llevada a cabo, constituirá un pilar básico en el proceso y el trabajo desde las competencias básicas, se convertirá en el eje vertebrador de la misma, siguiendo las indicaciones y orientaciones más actuales desarrolladas por el Programa AICLE: “Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lengua Extranjera” (correspondiente a su acrónimo en inglés CLIL; “Contents and Language Integrated Learning”) (Coral, 2010).
- El fundamento de este Programa radica principalmente en adaptar el inglés al nivel de los alumnos, ya que éste se constituye tan sólo en un medio para trabajar nuestra materia (el fin principal).
- De este modo, el inglés será un medio importante más de comunicación, no perdiendo la esencia del castellano, sobre todo cuando nos referimos a conceptos nuevos que los alumnos han de

adquirir. Es decir, la utilización del inglés en las sesiones de Educación Física va a servir como un instrumento más de evaluación en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado que forme parte de estas secciones bilingües. Así, por ejemplo, cuando en el curso 4º ESO trabajemos los materiales empleados en las clases de Educación Física o los diferentes músculos, huesos y articulaciones, reforzaremos el nombre de cada uno de ellos en castellano (ya que ello se trabaja también en la materia de Biología) y aprenderemos su significado en inglés.

- Éste es un ejemplo de contenido que se aborda con un carácter cíclico, siguiendo un tratamiento en espiral; es decir, se vuelve una y otra vez sobre los mismos contenidos para ir alcanzando a lo largo del curso grados más altos de aprendizaje en los mismos, sin que se pueda considerar definitivamente adquiridos.
- Además de las orientaciones mencionadas con anterioridad, hemos seleccionado algunas opciones metodológicas directamente relacionadas con nuestra materia, a través de las cuales, justificaremos nuestras propuestas, tanto en el desarrollo de las UDD, como en la aplicación de aspectos organizativos, metodológicos y/o evaluativos.
- Así, nos decantaremos por una metodología cooperativa, a través de la cual se pretenden desarrollar prácticas participativas, integradoras, cooperativas y solidarias.
- Siguiendo la base de este planteamiento, se llevarán propuestas prácticas en las que se propondrá a los alumnos una serie de desafíos cuyo éxito dependerá del grado de implicación, compromiso e interrelación que se establezca entre todos ellos.
- Por otro lado, utilizaremos el modelo de autogestión en Educación Física, desarrollado por Lorente, que intenta implicar al máximo al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, buscando la plena autonomía en la gestión de su propio aprendizaje.

MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA/PHYSICAL EDUCATION MATERIAL**BALONES/BALLS**

Cesto portabalones	Balls basket	Balones de Baloncesto	Basketball balls
Balones de Fútbol - sala	Five a side football (indoor soccer) balls	Balones de Balonmano	Handball balls
Balones blandos (de espuma)	Foam balls	Balones de Rugby	Rugby balls
Balones de Voleibol	Volleyball balls	Balones pequeños de Gimnasia	Gymnastics small balls

MATERIAL DE CONDICIÓN FÍSICA/PHYSICAL CONDITION (FITNESS) MATERIAL

Balón medicinal	Medicine ball	Báscula – medidor manual	Scales – meter manual
Cajón de flexibilidad	Flexibility crate (Flexibility box)	Mancuernas	Dumbbells
Pulsómetro	Heart rate monitor (pulsometer)	Pesas	Weights (dumbbells)
Cinta métrica de 30 m.	Metric tape 30 m (measure tape 30 m)	Pica de madera	Wood stick
Báscula eléctrica	Electric scales	Gomas elásticas	Elastic bands

MATERIAL DE TIEMPO LIBRE/FREE TIME (LEISURE TIME) MATERIAL

Diábolo	Diabolo	Aritos malabares	Juggling little hoops
Disco volador	Frisbee	Indiacas	Indiaca/shuttlecock

MATERIAL DE JUEGOS POPULARES/POPULAR GAMES MATERIAL

Petanca	Petanque	Juegos de tanguilla	Tanguilla set/tanguilla game
Juego de bolos	Bowling set/bowling game	Calva	Calva

Bolo	Skittle	Sacos	Sacks
MATERIAL DE ATLETISMO/ATHLETICS MATERIAL			
Valla	Hurdle	Bolas de lanzamiento de peso	Shot-put balls
Saltómetro (barra)	High-Jump bar	Disco	Discus
Relevos=testigos	Batons	Jabalina	Javelin
MATERIAL DE GIMNASIA/GYMNASTICS MATERIAL			
Aro	Hoop	Comba (para saltar)	Skip (Skipping) rope
Cuerda	Rope	Tapiz (de Gimnasia)	Carpet/mat
MATERIAL DE TENIS DE MESA/TABLE TENNIS MATERIAL			
Mesa	Table	Pelotas de tenis de mesa	Table tennis balls
Palas	Paddles/ Racquet (UK)/Racket (US)	Red de mesa	Table tennis net
MATERIAL DE HOCKEY/HOCKEY MATERIAL			
Palos de Hockey	Hockey sticks	Pastilla de Hockey	Hockey puck
Bolas blandas de Hockey	Hockey soft balls	Bolas duras de Hockey	Hockey hard balls
MATERIAL DE BÁDMINTON/BADMINTON MATERIAL			
Raquetas	Racquet (UK)/Racket (US)	Volante	Badminton Shuttlecock
Red de Bádminton		Badminton string	
MATERIAL DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA/ORIENTEERING SPORT MATERIAL			
Brújula	Compass	Baliza	Beacon
GRANDES MATERIALES/LARGE MATERIALS			
Redes	Nets	Colchoneta/esterilla	Mat

Soporte	Support	Plinto	Plinth
Postes	Posts	Banco sueco	Gymnastic bench
Quitamiedos	Gymnastic Large Mat (there is not a specific term)	Trampolín	Springboard/Trampoline
OTROS MATERIALES/OTHER MATERIALS			
Espadas de Poliespán (Espuma)	Foam swords	Peto	Chest guard/training vest
Cono	Cone	Bate de béisbol	Baseball bat
Red portería balonmano	Handball goal net	Pelotas de béisbol	Baseball balls
Marcador	Scoreboard	Zancos	Stilts
RECURSOS AUDIOVISUALES/AUDIO-VISUAL AIDS			
Ordenador portátil	Laptop	Proyector	Projector
Vídeos	Videos		
VIDEOS DE FÚTBOL – SALA I. Iniciación al juego II. Técnica III. Táctica	FIVE A SIDE FOOTBALL VIDEOS I. Initiation II. Technique III. Tactic		
INICIACIÓN AL VOLEIBOL I Y II	VOLLEYBALL INITIATION I AND II		
JUEGOS MALABARES	JUGGLING GAMES		
HABILIDADES GIMNÁSTICAS II	GYMNASTIC SKILLS II		
EXPRESIÓN CORPORAL	BODY LANGUAGE		
PROGRAMA ESCOLAR DE BALONCESTO 3x3.	BASKETBALL SCHOOL PROGRAMME 3x3		

Unidades Didácticas de Bádminton	Badminton Teaching Unit
2 DVDs de reparación de raquetas de Bádminton	2 Badminton Racket repair DVDs

PROGRAMACIÓN
EDUCACION FÍSICA
1º DE BACHILLERATO 2019/20

PROGRAMACIÓN EDUCACION FÍSICA BACHILLERATO 2019/20

INDICE

1. Introducción
2. Contribución al desarrollo de las competencias
3. Secuenciación de contenidos por bloques
4. Decisiones metodológicas y didácticas
5. Elementos transversales
6. Medidas para estimular el interés y el hábito de la lectura
7. Estrategias e instrumentos para la evaluación
8. Medidas de atención a la diversidad
9. Materiales y recursos de desarrollo curricular
10. Programa de actividades extraescolares
11. Procedimiento de evaluación de la programación
12. Tablas Bachillerato: criterios de evaluación, estándares, Competencias básicas, Elementos transversales

PROGRAMACION DE EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO

1º CURSO

1. INTRODUCCIÓN

En el marco de la LOMCE, el Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará al alumnado para acceder a la educación superior.

De todas las capacidades que se desarrollarán en el Bachillerato, la Educación Física contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas de forma especial aquella que les permita:

Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

La materia en esta etapa está encaminada a favorecer la adquisición de competencias que permitan a los alumnos planificar su actividad física con autonomía y dirigida a prácticas saludables, seguras y de ocio activo. Además, el alumno desarrollará la capacidad de analizar críticamente aquellas prácticas que no reúnen estas características y deberá mostrar actitudes que hagan de la actividad física un hábito de vida.

El nivel de complejidad de la acción motriz debe ser superior al de la etapa anterior, tanto en el campo de la actividad física como rendimiento, como en las ópticas de actividad física recreativa y expresiva.

La materia contribuirá a la madurez del alumnado fomentando su desarrollo personal y social a través de la propia práctica y de la reflexión crítica de la misma, promoviendo situaciones de disfrute por la práctica, de emprendimiento y de relación con los demás.

La Educación Física debe a su vez desarrollar propuestas que profundicen en diversos elementos transversales, como primeros auxilios, la dieta equilibrada y toda aquella información relacionada con el conocimiento y prevención de las enfermedades de origen cardiovascular. También se incidirá sobre los aspectos transversales relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto de las normas, la seguridad vial, el desarrollo sostenible y la seguridad en la práctica de la actividad física y el deporte.

Profesores que imparten la asignatura:

- Daniel López Calvo: 1º de Bachillerato. Bachillerato Nocturno y CIDEAD
- Susana de Diego Simón: 1º de Bachillerato. Escuela de Arte.

2. Contribución de la materia al desarrollo de las competencias

Están establecidas en artículo 2.2. del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre. Y en la Orden ECD/65/2015 de 21 de enero.

Son las siguientes:

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

El trabajo por competencias en esta etapa seguirá las directrices señaladas en la etapa de la ESO, ya expuestas en la Programación de esta etapa. En las tablas donde se muestra la relación entre los diferentes elemento del currículo aparecen de forma más concreta.

3. Secuencia y temporalización de los contenidos.

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 1: Juegos y deportes.	Natación	10
BLOQUE 2: Condición Física y Salud	Programa de Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Test de condición física.	12

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 1: Juegos y Deportes	Profundización en uno de los deportes trabajados	8
BLOQUE 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	1º Auxilios/ TIC Proyecto emprendedor	6
BLOQUES 3: : Expresión corporal y artística	Bailes de salón Coreografías grupales	6

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDACTICAS	Nº de Sesiones
BLOQUE 2: C. F. y Salud	Dieta /Activ de gimnasio aerobico ...	8
BLOQUE 4: Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	TIC y Adaptado	8
BLOQUE 2: CF y SALUD: final	Valoración	2

Los contenidos planteados para esta esta sirven de referencia para la misma etapa en la modalidad de estudios a distancia (**CIDEAD**). Si bien, debido a las características de este grupo de alumnos y a las propias de esta modalidad, la flexibilidad en su tratamiento y valoración, será guía en el desarrollo del proceso de enseñanza.

4. Decisiones Metodológicas y Didácticas.

Partiendo de principios constructivistas se favorecerá que el alumno relacione los nuevos contenidos con experiencias previas sobre las que construir sus aprendizajes (aprender a aprender), con estructuras de aprendizaje cooperativas, haciendo las actividades motivantes con estilos de enseñanza en los que la participación del alumno sea la mayor posible.

Éste es el enfoque que plantea la norma, y la metodología empleada será:

1. **Flexible:** ajustándose a cada alumno, las propuestas de ejercicios están pensadas para todos los alumnos/as.

2. **Activa:** Buscando hacer al alumno/a protagonista de su propia actividad. Buscaremos motivarlos haciendo especial mención a la utilidad de lo que aprenden.

3. **Participativa;** Potenciando la cooperación y el compañerismo por medio de una organización de grupos que lleve a la resolución conjunta de tareas.

4. **Integradora:** Partiendo de que la Educación Física deba estar en función de las capacidades y posibilidades de cada alumno/a.

5. **Inductiva;** Intentando que el alumno en cada momento sepa que parte de su cuerpo y/o cualidad física está moviendo y/o desarrollando.

6. **Lúdica:** Fundamentando todas las actividades en los principios del juego.

Los recursos o estilos de enseñanza empleados en la práctica serán diferentes según el contexto de aprendizaje.

En el aprendizaje de habilidades técnicas de los deportes colectivos se utilizará la **asignación de tareas**, donde el profesor propondrá tareas y los alumnos las realizarán de forma individual o por pequeños grupos. En este caso son los alumnos quienes fijarán su propio ritmo de ejecución. En este tipo de habilidades se utilizará también los **grupos de nivel** para atender así a los diferentes niveles de ejecución que pueden existir dentro del grupo. Cuando se utilice este sistema, se dividirá el grupo en dos o tres subgrupos de niveles homogéneos y asignar a cada uno de ellos una tarea o grupo de tareas más adecuadas a sus características.

En el aprendizaje de la táctica de los diferentes deportes se utilizará el **descubrimiento guiado**, para que sean los alumnos quienes den soluciones a situaciones de juego real a través de elementos de técnica individual.

En las actividades de expresión se utilizará la **resolución de problemas**, ya que serán los propios alumnos quienes, a partir de unos elementos técnicos, elaboren una secuencia encadenada expresiva final.

En la unidad didáctica de natación (u otras actividades individuales) se utilizará la **enseñanza recíproca**, de manera que se asignarán tareas y serán ejecutadas por parejas de tal forma que mientras uno ejecuta el otro observa y corrige errores a partir de las premisas dadas por el profesor.

En el desarrollo de la condición física, los propios alumnos confeccionarán y pondrán en práctica unos **programas individuales**, a partir de unas premisas técnicas impartidas en clase.

Otros Estilos de Enseñanza

Los Juegos Modificados

Estos juegos se encuentran en la encrucijada del juego libre y estén el juego deportivo estándar o deporte. Por una parte el juego modificado aunque posee unas pruebas de inicio, ofrece un gran margen de cambio y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de revivir e incluso construir y crear juegos nuevos. Por otra parte mantendrá en esencia la naturaleza problemática y contextual del juego deportivo estándar (por lo tanto también su táctica). Ahora bien, no pertenecerá a ninguna institución deportiva ni estará sujeto a la formalización y estandarización del juego deportivo de los adultos. Se utilizará este estilo a la hora de aprender algunos deportes colectivos y alternativos.

Aprendizaje Cooperativo

Se basa en una metodología educativa en la que los alumnos y alumnas trabajan en grupos, generalmente reducidos y heterogéneos, para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás.

Se utilizará en las ocasiones en las que busquemos que nuestros alumnos logren

un conjunto de objetivos de aprendizaje específicos de un área determinada, tengan a sus compañeros como referente de su aprendizaje, se ayuden mutuamente para buscar múltiples soluciones a los problemas que se les planteen, sean capaces de trabajar en grupo, distribuyendo roles, tareas y responsabilidades, desarrollen habilidades sociales y regulen sus conflictos de forma constructiva y desarrollen aspectos afectivos hacia sus compañeros, actitudes democráticas y motivación hacia el aprendizaje.

Estilo actitudinal

Con este estilo se trabajan las capacidades concediendo gran importancia al trabajo en grupo donde lo motivador no sea lo único importante, donde la educación está por encima de la instrucción, buscando por tanto un trabajo sin exclusión por características individuales, sociales...donde ser el mejor no implica que los demás sean los peores.

Lo que hace es que los alumnos trabajen para ser buenos, sin la necesidad de que el único objetivo sea ser mejor que el compañero.

Este estilo se basa en tres aspectos claves:

- La organización secuencial de las actitudes
- Actividades corporales intermedias.
- Montajes finales.

4.1. ASPECTOS ORGANIZATIVOS

Criterios de agrupamiento:

Como los objetivos que buscamos son diversos, también hemos de variar la forma en que se agruparán los alumnos: por ejemplo si buscamos autonomía el trabajo será de forma **individual**; si buscamos la cooperación y el diálogo, se agruparán en **parejas**; y en pequeño o gran **grupo** si buscamos la capacidad de relación e integración social. Por otro lado, también variaremos la forma de elegir compañero/s, haciéndolo libremente algunas veces y/o planteando variaciones para favorecer un mayor enriquecimiento y cohesión social. Este aspecto se puede inducir sin necesidad de establecer un clima autoritario.

Cuando realicemos grupos, también debemos variar entre **grupos heterogéneos** y **grupos homogéneos**. Los primeros serán usados para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, y de motivación a los alumnos de mayor nivel; para plantear situaciones de microenseñanza; para desarrollar determinados contenidos actitudinales (Integración); o para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa (competiciones por grupos heterogéneos donde lo que cuenta es la suma global de resultados).

Por su parte, los grupos homogéneos los utilizaremos para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no descartamos el valor educativo de la competición.

4.2. CRITERIOS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

Planificando el uso del espacio lograremos un mejor aprovechamiento del mismo y del material en él dispuesto, favoreceremos el acceso a la información en las diferentes explicaciones y demostraciones, y dificultaremos la automarginación de los alumnos más inseguros que pretenden pasar inadvertidos a lo largo de la clase.

Hay que destacar un espacio específico con una importancia relevante para facilitar el correcto discurrir de la clase al ayudar a mantener el orden y la disciplina durante las explicaciones. Se trata del “Círculo de escucha”, un semicírculo de **bancos/colchonetas/esterillas frente a la pizarra**, que invita a sentarse en una disposición definida. En caso de grupos inmaduros, con pocos hábitos de escucha puede comenzarse empleando una línea de bancos, que dificulta los comentarios entre compañeros y facilita la atención al profesor. Se pretende facilitar la actitud de escucha y atención a través de la asociación a un espacio dedicado a tal fin. En él se desarrollan los dos momentos genéricos de escucha en la sesión; al principio y al final: *Momento de Escucha* y *Momento de Reflexión*. Pero también resulta muy útil si es preciso detener la sesión para que la clase entera replantee algún aspecto, más si es disciplinario.

5. Concreción de elementos transversales que se trabajarán en EF

1. Comprensión lectora
2. Expresión oral y escrita
3. Comunicación audiovisual
4. Tecnologías de la Información y la Comunicación
5. Emprendimiento
6. Educación cívica y constitucional

5.1. Comprensión lectora y expresión oral y escrita

Se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Búsqueda de información en libros, páginas Web... que respondan a preguntas y cuestiones que se realizarán en distintas sesiones.
- Lecturas, opinión y análisis de artículos divulgativos de actualidad relativos a contenidos propios y/o próximos a la asignatura. También artículos relacionados con días especiales del calendario, relacionados con los valores asociados a nuestra materia: día del corazón, de la lucha contra el cáncer, día de la paz, etc. Utilizaremos para ello la prensa escrita o digital, y páginas especializadas de internet.
- Posibilidad de extraer de novelas o libros concretos determinados párrafos para trabajar posteriormente sobre su contenido.
- Breve exposición oral en clase de los trabajos realizados y explicación de ejercicios y actividades.
- Exposiciones orales de los diferentes ejercicios, actividades y deportes a lo largo del curso.
- Realización de esquemas, mapas conceptuales o similares sobre los apuntes que se impartan en la materia.

Queda a criterio de cada profesor del departamento realizar una lectura por trimestre de textos seleccionados y adecuados para cada curso.

5.2. Tecnologías de la información y comunicación

Es necesario tener en cuenta que la integración de las nuevas tecnologías en el aula no debe responder a cuestiones de innovación tecnológica y al hecho de parecer más vistoso. Los medios tecnológicos tendrán sentido en la medida que posibiliten alcanzar los objetivos propuestos.

En nuestra área utilizaremos las tecnologías de la información mediante los siguientes recursos:

Empleo de programas de edición de vídeo digital para evaluar contenidos, y editar producciones motrices de los alumnos en actividades lectivas o en extraescolares.

Algunos de los trabajos que se solicitarán a los alumnos serán en formato digital (presentaciones, webquest, vídeos, etc.) y se intentará inculcar los criterios selectivos en la búsqueda de la información.

Empleo de las herramientas de Google como facilitadoras de la tarea educativa.

Empleo de aplicaciones en el teléfono móvil para realizar actividades físicas.

Uso del Aula Virtual (Moodle) u otras formas que faciliten la comunicación entre profesor y alumnos y entre ellos mismos.

5.3. Fomento de la cultura emprendedora

La educación física ayuda de forma destacable a la construcción de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva, de torneos deportivos, representaciones coreográficas en las unidades de expresión corporal. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

La educación física ayuda a la consecución de la competencia de aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

En este contexto se propiciará que el alumnado en general fabrique en algunas unidades su propio material de trabajo. Y se facilitarán las condiciones para que los alumnos lleven a cabo iniciativas que les ayuden a costear la realización de actividades deportivas concretas.

Con los alumnos de 1º de Bachillerato se llevarán a cabo actividades de organización y planificación concretas para el caso de unidades didácticas que se presten a ello (Situaciones de adaptación al entorno, competiciones deportivas ...)

5.4. Educación cívica y constitucional

Puesto que la finalidad de la educación es el desarrollo integral del alumnado, no podemos olvidar este apartado ya que complementan el desarrollo de las capacidades motrices, cognitivas y afectivas.

Hay que destacar las numerosas vinculaciones que existen entre la educación cívica y nuestra materia, de hecho, probablemente sea una de las que más y mejor permite trabajar estos contenidos.

Se puede trabajar en distintos ámbitos:

Educación ambiental: Respeto hacia el medio natural. En todas aquellas actividades realizadas en dicho medio (Orientación, esquí, senderismo, etc).

Igualdad entre sexos. En todas las actividades grupales se emplearán los grupos mixtos fomentando la igualdad efectiva entre chicos y chicas y entre alumnos de distinta capacidad física.

Educación para la paz: Fomentando la cohesión del grupo y la resolución pacífica de conflictos.

Educación Vial: Respeto a las normas de circulación si realizamos actividades fuera del centro.

6. Medidas que promuevan el hábito de la lectura.

Se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Lecturas, opinión y análisis de artículos divulgativos de actualidad relativos a contenidos propios y/o próximos a la asignatura. También artículos relacionados con días especiales del calendario, relacionados con los valores asociados a nuestra materia: día del corazón, de la lucha contra el cáncer, día de la paz, Semana por el Clima, etc. Utilizaremos para ello la prensa escrita o digital, y páginas especializadas de internet.
- Posibilidad de extraer de novelas o libros concretos determinados párrafos para trabajar posteriormente sobre su contenido.
- Realización de esquemas, mapas conceptuales o similares sobre los apuntes que se impartan en la materia.

Queda a criterio de cada profesor del departamento realizar una lectura por trimestre de textos seleccionados y adecuados para cada curso.

7. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado y criterios de calificación.

Partimos de la consideración de la evaluación como un elemento que debe estar integrado en el proceso cotidiano de enseñanza- aprendizaje, no como una actividad puntual al final de cada unidad didáctica. Además, será una evaluación global del alumno, que tenga en cuenta todos los ámbitos del desarrollo personal: cognitivo, motriz, actitudinal, de relación social. El rendimiento del alumno tiene como pilares el **trabajo desarrollado en clase**, el resultado de pruebas objetivas, **la asistencia**, aspectos que pueden ser registrados con métodos cuantitativos y cualitativos.

Incluimos, para tal fin, instrumentos basados en registros, observación directa, observación audiovisual, pruebas escritas, test de condición física (comprobar progreso personal), test de ejecución deportiva, etc. Podemos clasificarlos como instrumentos de **carácter teórico** (exámenes al final de una

unidad o del trimestre, trabajos escritos individuales o en pequeño grupo). Los trabajos pueden ser presentados en formato digital para ahorrar papel.

Instrumentos de **carácter práctico** serán utilizados en todas las unidades didácticas que llevemos a cabo. Como ejemplo, las pruebas prácticas de ejecución que valoren la progresión personal, test de condición física, exposiciones teórico- prácticas.

También se hará un registro diario de **actitud** y comportamiento en el cuaderno del profesor. Participación, grado de implicación, compañerismo, asistencia, respeto a normas e instalación, esfuerzo... .

La información recogida se valorará de acuerdo a los siguientes Criterios de Calificación:

- **Aportaciones teórico-prácticas: 80 %.**

Aquí se incluye todo lo que conlleva el día a día así como el trabajo teórico, práctico y/o teórico-práctico que cada profesor o profesora lleva a cabo en las sesiones a lo largo de cada uno de los trimestres. En caso de que se realice prueba escrita o trabajo en alguna de las evaluaciones parciales, dicho porcentaje dentro de éste, será decidido por el profesor o profesora en cada Unidad Didáctica.

Por bloques temáticos emplearemos:

- Condición física: Test de las diferentes cualidades físicas
- Habilidades Deportivas: Ejercicios de ejecución técnica y conocimiento táctico. Presentaciones/ exposiciones.
- Ritmo y expresión: Ejercicios de creación libre y, en el caso de los bailes y danzas, ejecuciones ajustadas a la música. Presentaciones/ exposiciones.

- **Aspectos actitudinales del alumno: 20 %.**

Valorados a través de la Observación diaria y correspondiente registro. Este apartado, al margen del mantenimiento de las normas de comportamiento y seguridad en clase y la colaboración con los compañeros, supondrá la valoración del trabajo diario del alumno que podríamos graduar, a modo de ejemplo, en tres niveles:

- Pasividad y desinterés. Falta de hábito.
- Actitud atenta, pero meramente receptiva.
- Participa activamente en las tareas de aprendizaje.

Si el alumno presenta una actitud negativa, de falta de respeto a la asignatura, a los compañeros o al profesor y valorando este concepto en función de las anotaciones negativas (-0,1 por cada negativo) que vaya acumulando el sujeto en el cuaderno del profesor, el alumno podrá tener una puntuación menor en su calificación global.

De la misma manera si su actitud resulta positiva (+0,1 por cada positivo) en los mismos términos que lo expresado como negativo, podrá tener un incremento en su calificación.

Un aspecto muy importante en cada uno de los trimestres es la OBLIGATORIEDAD DE ASISTIR A CLASE. Queda a criterio de cada profesor o profesora restar nota en los aspectos actitudinales por este motivo. (20%). A

modo de resumen, cada falta de asistencia no justificada restará 0,2 puntos mientras que si la falta es justificada restará 0,1 puntos.

Si un alumno no puntúa en este apartado con una calificación de 5 o más sobre 10 puntos, no se hará media con la calificación obtenida en el apartado del 80% descrito.

El Departamento de Educación Física propondrá, después de cada trimestre y al final del curso, actividades de refuerzo a aquellos alumnos que no hayan obtenido una calificación positiva en la evaluación del trimestre anterior o a lo largo del curso, pues éstos deberán evaluarse de aquello que no superaron, bien sea de la parte práctica (test o pruebas de ejecución) y/o de la teórica (exámenes, trabajos y/o diario de clase). Ante la dificultad de evaluar en una prueba concreta la parte actitudinal, su recuperación se hará de forma continua tras los dos primeros trimestres o a través de ejercicios teóricos y/o prácticos si la recuperación es al final del curso.

LA NOTA FINAL DE LA MATERIA SE OBTENDRÁ DE LA MEDIA DE LAS 3 EVALUACIONES REALIZADAS EN EL CURSO. Para hacer media, en cada una de las tres se deberá contar con una puntuación igual o superior a 5 puntos sobre 10. No se hará media si no se ha recuperado una evaluación suspensa.

En la **Prueba Extraordinaria de Septiembre** el alumnado deberá realizar las pruebas teóricas y/o prácticas sobre la totalidad o cualquiera de los contenidos desarrollados durante el curso que determine el profesor. El profesor informará antes de las vacaciones del contenido del examen extraordinario a los alumnos que tengan que realizarlo.

- **Alumnos que por diversas causas no pueden ser valorados conforme a estos criterios.** En el caso de que un alumno/a por diferentes circunstancias, (lesiones, enfermedad....) no pueda seguir el desarrollo de la clase a diario, participando en las actividades prácticas con la misma intensidad que los demás, será evaluado en ese periodo o en las unidades didácticas en las que se vea afectado con los siguientes criterios: actitud y asistencia a clase (realizando las tareas que pueda llevar acabo y que el profesor le encomiende) **30% de la calificación**; examen teórico de los contenidos impartidos **40% de la calificación**; y trabajo específico sobre los temas que proponga el profesor en cada caso, con **30% de la calificación**. Éste trabajo puede ser expuesto oralmente si el profesor así lo decide.

8. Medidas de atención a la diversidad.

Las medidas generales u ordinarias inciden especialmente en la metodología didáctica no modificando el resto de elementos del currículo, estando, por tanto, referidas a las diferentes estrategias organizativas y metodológicas que permitan la adecuación de los diferentes elementos del currículo a todo el alumnado para finalizar con éxito la etapa.

Partiendo de esta enseñanza individualizada cuando la clase lo requiera, se:

- Organizará a los alumnos por grupos de nivel o intereses.
- Atenderá por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando su trabajo.
- Usará metodologías diversas y niveles de ayudas diversos.
- Harán actividades diferenciadas, con distinto grado de dificultad, con distintas exigencias y actividades de ampliación y refuerzo.
- Utilizarán materiales didácticos no homogéneos. Adaptar materiales cuando sea preciso.
- Se harán agrupamientos flexibles y ritmos distintos de introducción de nuevos contenidos, organizarlos y secuenciarlos de formas distintas o dar prioridad a unos núcleos de contenidos sobre otros, profundizando en ellos y ampliándolos.

En nuestra área podemos encontrar y tener en cuenta diferencias en los siguientes aspectos:

- Alumnos / as que presenten dificultades de aprendizaje.
- Alumnos/ as que muestren deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual o social, capaces de aprender los mismos contenidos que los demás, aunque deben facilitárseles recursos y materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole.
- Alumnos/ as lesionados o que padecen enfermedad crónica (asma, diabetes,...) y consecuentemente una desventaja a nivel orgánico que no les permite participar de la misma manera que los demás durante la práctica de actividad física.
- Alumnos /as con diferentes motivaciones, intereses....

En los casos en que algún alumno /a no pueda desarrollar la actividad normal de educación física, deberá presentar un CERTIFICADO MEDICO OFICIAL en el cual se indique el problema que le afecta y qué actividad física está indicada y contraindicada.

Estos alumnos deben asistir a clase y realizar otras tareas que contribuyan a conseguir los objetivos del curso y a integrarse, dentro de sus posibilidades, en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Realizar aquellas actividades que no estén contraindicadas según el informe médico.
- Recoger en una ficha de clase, al menos, las actividades de cada sesión.
- Colaborar con los compañeros en los trabajos de grupo como observador – corrector.
- Participar en el desarrollo de la clase, colocando material, arbitrando, anotando, dirigiendo el calentamiento, la vuelta a la calma, etc.
- Realizar trabajos teóricos que se le encomienden, para entregar al profesor o para exponer ante sus compañeros.

En los casos necesarios se colaborará con el Departamento de Orientación para realizar adaptaciones curriculares pertinentes.

9. Materiales y recursos de desarrollo curricular.

El Departamento hace referencia en este punto a lo expresado en el mismo de la Programación Didáctica de la etapa de ESO del centro.

Así mismo mencionamos que además, en este nivel se lleva a cabo una Unidad Didáctica en la Piscina de Fuente del Rey, con lo que esta instalación también forma parte de nuestros recursos para trabajar.

10. Programa de actividades extraescolares y complementarias.

Se muestra aquí la información extraída del cuadro de actividades del P.D. de la etapa de ESO.

Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
1ºBACHILLE- RATO	Marcha de senderismo Laguna Negra- Picos de Urbión- Castroviejo)		

Además, el Departamento colabora con otros departamentos en otras actividades:

- Marcha por Valonsadero
- Rutas Machadianas por la ciudad
- Jornada de esquí u otra actividad multiaventura

11.Procedimiento de evaluación de la programación didáctica y sus indicadores de logro.

Ver punto desarrollado en la P.D. de la etapa de ESO.

TABLA 1º BACHILLERATO: RELACIÓN DE DIFERENTES ELEMENTOS CURRICULARES, TEMPORALIZACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Leyenda de las tablas

COMPETENCIAS CLAVE:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

TRANSVERSALES

1. Comprensión lectora.
2. Expresión oral y expresión escrita.
3. Comunicación audiovisual.
4. TIC.
5. El emprendimiento.
6. Educación cívica y constitucional.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

OB: observación.
TE: trabajo escrito.
EO: exposición oral
PE/PP: prueba escrita/prueba práctica
AUTO: autoevaluación.
CO: coevaluación.
HET: Heteroevaluación.

TEMPORALIZACIÓN

1E: primera evaluación.

2E: segunda evaluación.

3E: tercera evaluación.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	
			1	2	3	4	5	6	7				
Bloque 2. Condición física y salud													
Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud. Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable. Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar.	1. 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.	1.1. 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.		X		X	X	X	X		2, 5, 6	OB HET CO AUTO	1E, 2E,3E
		1.2. 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.		X		X	X	X	X		2, 5, 6	OB HET CO AUTO	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	
			1	2	3	4	5	6	7				
Bloque 2. Condición física y salud													
<p>Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma. Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física</p>	<p>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 diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>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.</p>				X		X			5	OB HET AUTO	
		<p>2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p>		X		X		X			5	OB, HET AUTO	
		<p>2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p>	X			X		X	X		5	OB,HET,AUTO	
		<p>2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p>	X	X		X		X			5	OB,HET,AUTO	
		<p>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.</p>				X		X			5	OB,HET,AUTO	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 2. Condición física y salud												
Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal. Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable. Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.	3. 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.	3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.		X		X		X		1, 2, 5	TE PE	1E, 2E, 3E
		3.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.				X		X		1, 2, 5	OB PP	
		3.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.				X		X		5	OB PP	
		3.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.				X		X		5	OB PP	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 3. Expresión corporal y artística												
Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas. Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.	1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.				X	X	X	X	3, 5, 6	OB, HET CO AUTO	2E
		1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.				X	X	X	X	3, 5, 6	OB, HET CO AUTO	
		1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.				X	X	X	X	3, 5, 6	OB, HET CO AUTO	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes												
Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica.	1. Controlar los riesgos que puede generar la utilización 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.	1.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.		X		X	X	X	X	5, 6	OB PP	1E, 2E, 3E
		1.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.		X		X	X	X	X	5, 6	OB PP	
		1.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.		X		X		X			1, 5, 6	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	
			1	2	3	4	5	6	7				
Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes													
Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización. Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.	2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.		X				X	X	X	2, 5, 6	OB, HET CO, AUTO	1E, 2E, 3E
		2.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.					X	X	X	X	2, 5, 6	OB, HET CO, AUTO	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE							ELEMENTOS TRANSVERSALES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
			1	2	3	4	5	6	7			
Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes												
Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.	3. 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 participación en entornos colaborativos con intereses comunes.	3.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	X	X	X	X		X		1, 2, 3, 4	OB CO HET	1E,2E
Aspectos socioculturales del juego y del deporte.		3.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	X	X	X	X		X		1, 2, 3, 4	OB CO HET	

ANEXO A LA PROGRAMACIÓN

NIVEL DE UTILIZACIÓN DE LAS TICs DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Actividad	
Descripción	Visionado y audición de vídeos, en actividades deportivas, pruebas físicas..., relacionados con los contenidos trabajados.
Profesorado responsable	Todo el departamento
Nivel/Curso para el que se plantea	Todos los niveles
Temporalización	A lo largo del curso, el tiempo indispensable
Medios técnicos necesarios	Ordenador, cañón y pantalla, TV, tablets,.
Aplicaciones informáticas utilizadas	
Actividad	
Descripción	Grabación de las presentaciones de pruebas prácticas de evaluación
Profesorado responsable	Todo el departamento
Nivel/Curso para el que se plantea	Todos los niveles
Temporalización	A lo largo del curso, el tiempo indispensable
Medios técnicos necesarios	C ámara de fotos digital
Aplicaciones informáticas utilizadas	
Actividad	
Descripción	Búsqueda de información en sitios o páginas señalados que profundice y/o complemente la aportada. En los contenidos y unidades que cada profesor considere.
Profesorado responsable	Todo el departamento
Nivel/Curso para el que se plantea	Todos los niveles
Temporalización	A lo largo de todo el curso, el tiempo indispensable.
Medios técnicos necesarios	Teléfono móvil (a partir de 3º ESO), tablets, ordenador
Aplicaciones informáticas utilizadas	
Actividad	
Descripción	Utilización de la música como soporte y ayuda en la realización de actividades de expresión, condición física, etc.
Profesorado responsable	Todo el departamento
Nivel/Curso para el que se plantea	Todos los niveles
Temporalización	A lo largo del curso

Medios técnicos necesarios	Radiocassette, altavoz portátil, teléfono móvil (a partir de 3º ESO)
Aplicaciones informáticas utilizadas	You Tube, otros.

NIVEL DE UTILIZACIÓN DE LAS TICs DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad	
Descripción	Presentación de trabajos escritos para completar el trabajo práctico de las unidades didácticas correspondientes.
Profesorado responsable	Todo el departamento
Nivel/Curso para el que se plantea	Todos los niveles
Temporalización	A lo largo del curso,
Medios técnicos necesarios	Ordenador, Moodle, Correo electrónico facilitado
Aplicaciones informáticas utilizadas	PP, Word, Publisher....
Actividad	
Descripción	
Profesorado responsable	
Nivel/Curso para el que se plantea	
Temporalización	
Medios técnicos necesarios	
Aplicaciones informáticas utilizadas	
Actividad	
Descripción	
Profesorado responsable	
Nivel/Curso para el que se plantea	
Temporalización	
Medios técnicos necesarios	
Aplicaciones informáticas utilizadas	
Actividad	
Descripción	
Profesorado responsable	
Nivel/Curso para el que se plantea	
Temporalización	

Medios técnicos necesarios	
Aplicaciones informáticas utilizadas	