

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Educación Secundaria Obligatoria

CURSO 2019/2020

INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
"IZPISÚA BELMONTE", Hellín.

Departamento de Educación Física

INTRODUCCIÓN

Esta programación está elaborada para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (curso 2019- 2020) y diseñada para ser llevada a la práctica en el “IES Izpisúa Belmonte”, de Hellín.

El cual se encuentra ubicado en el área de influencia de los colegios “Manuel Guillamón” y “Martínez Parra”, y próximo al I.E.S. “Justo Millán”.

Los alumnos de Bachillerato tienen procedencias diferentes: unos han realizado E.S O, en nuestro centro y se han incorporado a la enseñanza postobligatoria, otros proceden de colegios concertados y residen en barrios alejados del instituto.

Legislativamente, esta Programación se justifica mediante el marco legislativo que desarrolla el currículo oficial para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante ESO): **Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y**

REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y R. DECRETO 69/2007, de 29 de Mayo, por el que se establece el Currículo de la ESO en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha.

Pedagógicamente, la programación se fundamenta en el **enfoque constructivista**, según el cuál el alumno participa directamente en la construcción de sus propios conocimientos, de forma que no es un mero receptor de información. Esta perspectiva defiende que el aprendizaje es el resultado de múltiples conexiones entre lo nuevo y lo aprendido, vivido o experimentado. Es decir los conocimientos previos son la garantía para la adquisición de los nuevos.

En lo referente a la educación física, su fin fundamental es contribuir al **desarrollo armónico e integral del ser humano**, utilizando como ejes básicos de esta área el cuerpo y el movimiento. Para ello es indispensable la inclusión de aquellas enseñanzas que potencien el desarrollo de las capacidades y habilidades

motrices del alumnado, profundizando en el conocimiento de la conducta motriz y asumiendo actitudes, valores y normas referentes al cuerpo y el movimiento.

La educación física en esta etapa, contribuirá a la mejora de la **autoimagen**, lo cual incidirá en el **autoconcepto**, que a su vez es muy importante para la **autoestima** del adolescente, aspectos fundamentales en el desarrollo de la personalidad y de las relaciones sociales.

Además, hay que enfocar el sentido del área como un proceso continuo que lleve progresivamente hacia la adquisición de **hábitos perdurables** y saludables de actividad física y hacia la **autonomía** en su práctica y diseño.

Por otra parte, en la sociedad actual tiene mucha importancia la cultura del **ocio y el tiempo libre**, en este sentido desde el ámbito de la educación física contribuiremos a un uso adecuado y saludable del mismo.

En cuanto al **deporte**, que es la forma más habitual de entender y practicar la actividad física en nuestro contexto social y cultural, debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y no debe responder a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos. A tal fin, se debe promover a lo largo de la etapa un número variado de actividades corporales y deportivas.

Para conseguir tales propósitos, las **líneas de actuación** u orientaciones hacia las que debe dirigirse las acciones educativas se concretan en:

- Educación en el cuidado del cuerpo y de la salud.
- Educación para la mejora corporal.
- Educación para la mejora de la forma física.
- Educación de la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

Esta concepción de la Educación Física admite la validez de las distintas **funciones** que se le asignan, contribuyendo a través de ellas a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria. Tales funciones son: de conocimiento; anatómico - funcional; estética y expresiva; comunicativa y de relación; higiénica; agonística; catártica; y de compensación.

PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO

El Departamento de Educación Física estará constituido en el curso 2016-17 por dos profesores: **Andrés Marín Munuera** (Jefe de Departamento) y **Tomás Gómez** (Dos tercios de jornada)

Nuestra labor dentro del área de Educación Física se centrará en los siguientes cursos y grupos:

- ✚ Tres grupos de 1º ESO, uno de ellos de Sección europea.
- ✚ Tres grupos de 2º ESO. uno de ellos de Sección europea.
- ✚ Tres grupos de 3º ESO.
- ✚ Tres grupos de 4º ESO. uno de ellos de Sección europea.
- ✚ Tres grupos de 1º de Bachillerato uno de ellos de Sección europea .

Este Departamento establece los siguientes **principios** como guía de su labor en el presente curso:

- ➡ **Higiene y Seguridad:** es necesario conseguir que los alumnos realicen actividad física correctamente, tanto adquiriendo unos hábitos mínimos de higiene, como llevando a cabo la práctica con total seguridad para cada uno de ellos y sus compañeros.
- ➡ **Responsabilidad:** Insistiremos en el respeto y cuidado del material e instalaciones, haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- ➡ **Extensión y Autonomía:** Aspiramos a la creación y el desarrollo de unos hábitos de práctica mínimos, así como la intención de despertar en los alumnos/as la necesidad de “extender” la práctica de actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar de manera totalmente autónoma.
- ➡ **Deportividad:** los alumnos deben abandonar la etapa siendo totalmente conscientes de la importancia de la práctica de la actividad física y el deporte como medio de desarrollo de valores

personales tales como la solidaridad, la cooperación, la empatía, la tolerancia y la afectividad, valores orientados al trabajo en clase.

➡ **Diálogo y Colaboración:** Mediante la comunicación constante y el apoyo mutuo entre los profesores de Educación Física los retos y dificultades del Departamento en general y de cada profesor en particular podrán afrontarse con mayores garantías de éxito.

➡ **Formación:** El Departamento de Educación Física de este centro apuesta por la formación continua de sus miembros, por lo que facilitará no solo la asistencia y realización de cursos y seminarios que puedan ampliar su capacidad didáctica, sino también la adquisición de materiales (libros, revistas, programas informáticos,...) y la puesta en marcha de proyectos de investigación como medio de enriquecimiento de la labor docente.

Las **Reuniones de Departamento** se realizarán ordinariamente y como aconseja la legislación vigente, de manera semanal, si bien es necesario resaltar la importancia del **contacto diario** entre sus miembros para asegurar la buena coordinación de instalaciones, materiales y asuntos urgentes que se hayan de tratar, para lo que se convocarán, si es necesario, también reuniones extraordinarias.

Después de anunciar el orden del día, se comentarán los temas a tratar y se dialogará en el caso de toma de decisiones, intentando siempre llegar a un consenso.

En dichas reuniones, el Jefe del Departamento informará de los acuerdos y novedades expuestos en la última CCP celebrada, además de los puntos del día que considere necesario abordar para el buen funcionamiento del Departamento, entre ellos la revisión del desarrollo de la Programación, por lo que se demuestra la importancia de reunirse como forma de asegurar una evaluación continua de la labor del Área de Educación Física.

El Jefe de Departamento redactará también un acta de cada reunión donde se expongan los temas tratados y los acuerdos alcanzados.

Al final de curso se evaluará el trabajo realizado por el Departamento, analizando el grado de consecución de los objetivos planteados al principio de éste y valorando cada profesor el trabajo realizado por él mismo y los resultados académicos obtenidos por sus alumnos/as. En función de esta evaluación final se elaborará una Memoria y con sus conclusiones una propuesta de Mejora para el año siguiente.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA

Los Objetivos Generales de la Etapa para la ESO establecidos por el **DECRETO 291/2007**, son los siguientes (*en negrita los implicados mayormente en la materia de Educación Física*):

- a) **Conocer, asumir responsablemente y ejercer sus derechos y deberes en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y solidaridad entre las personas y los grupos, ejercitarse en el dialogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural, abierta y democrática.**
- b) **Adquirir, 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) **Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad, así como fomentar actitudes que favorezcan la convivencia y eviten la violencia en los ámbitos escolar, familiar y social, resolviendo pacíficamente los conflictos.**
- d) **Valorar y respetar, como un principio esencial de nuestra civilización, la igualdad de derechos y oportunidades de todas las personas, con**

independencia de su sexo, rechazando los estereotipos y cualquier tipo de discriminación.

e) **Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos, así como 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 sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, para planificar, para tomar decisiones y para asumir responsabilidades, valorando el esfuerzo con la finalidad de superar las dificultades.

h) Comprender y expresar con corrección textos y mensajes complejos, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, valorando sus posibilidades comunicativas desde su condición de lengua común de todos los españoles y de idioma internacional, 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 y valorar el patrimonio artístico, cultural y natural de la Región y de España, así como los aspectos fundamentales de la cultura, la geografía y la historia de España y del mundo.

k) Conocer la diversidad de culturas y sociedades a fin de poder valorarlas críticamente y desarrollar actitudes de respeto por la cultura propia y por la de los demás.

l) Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, en especial los relativos a los derechos, deberes y libertades de los ciudadanos, y adoptar juicios y actitudes personales respecto a ellos.

m) Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, respetar las diferencias, así como valorar los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico y la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Valorar los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

ñ) Valorar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O

Los objetivos que se establecen a nivel curricular para la etapa de ESO son los siguientes:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

3. Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
4. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
5. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
7. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes.

A continuación se especifican y concretan en función del contexto sociocultural del centro los objetivos para cada uno de los cursos de la ESO.

OBJETIVOS PARA 1º DE LA ESO

1. Analizar el estado de las cualidades físicas básicas valorando, tanto su desarrollo, como su mejor conocimiento.
2. Conocer de manera básica las fases del calentamiento y su importancia, y utilizar ejercicios de calentamiento previamente a cualquier esfuerzo físico.
3. Conocer de forma básica los componentes de la condición física y los aspectos teóricos básicos relacionados con ellos.
4. Valorar positivamente la práctica de las actividades físicas como medio para desarrollar unos hábitos de vida saludable.
5. Progresar en el desarrollo de sus capacidades físicas, valorándolas como base para una mejor condición de salud.

6. Conocer y utilizar correctamente todo tipo de habilidades motrices básicas y gimnásticas, valorando su importancia para el deporte y para la vida real.
7. Utilizar la actividad física y el deporte como medio para la ocupación del tiempo de ocio y la recreación, valorando los efectos positivos para la salud de la práctica deportiva.
8. Utilizar las habilidades específicas individuales de un deporte, como transferencia de la habilidad básica de manipulación y dominio de objetos, perfeccionando las funciones de ajuste del movimiento.
9. Valorar su propia capacidad y la de sus compañeros, desarrollando una actitud de respeto, ayuda y cooperación con los demás.
10. Conocer aspectos tácticos básicos del deporte colectivo y colaborar con sus compañeros de juego para buscar la mejor solución a los problemas motrices que se les puedan plantear al ir en busca de un objetivo común.
11. Mejorar su capacidad de dominio, control y ajuste corporal mediante la realización de actividades motrices finas.
12. Utilizar las actividades de expresión corporal como medio de desinhibición, mejora del ritmo corporal y de las relaciones con los demás.
13. Conocer y valorar las normas básicas de higiene corporal, y utilizarlas de manera habitual, tanto en lo que hace referencia a la adopción de posturas correctas como a la higiene y limpieza propiamente dicha.

OBJETIVOS PARA 2º DE LA ESO

- 1- Conocer las capacidades físicas importantes desde el punto de vista de la salud (resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza, resistencia muscular).
- 2- Practicar ejercicios de acondicionamiento de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- 3- Analizar el estado de forma física propia, en lo referente a las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad.
- 4- Conocer y aplicar de manera genérica actividades para realizar el calentamiento general.
- 5- Valorar la importancia de una correcta higiene postural y respiración.

- 6- Mejorar el control y dominio corporal mediante la realización de actividades gimnásticas y acrobáticas sencillas.
- 7- Practicar tareas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
- 8- Practicar actividades lúdico deportivas individuales y/o colectivas de ocio y recreación.
- 9- Experimentar y valorar diferentes secuencias rítmicas mediante la combinación de movimientos corporales.
- 10- Conocer y realizar actividades de adaptación básicas al medio natural.
- 11- Valorar y aplicar de manera habitual las normas básicas de higiene corporal.
- 12- Valorar positivamente la práctica de actividades físico deportivas como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludables, mejora de las capacidades y habilidades motrices y disfrute del ocio y tiempo libre.
- 13- Trabajar interdisciplinariamente con una o varias áreas de conocimiento.

OBJETIVOS PARA 3º DE LA ESO

1. Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica de actividades físicas, sintiendo placer por el propio movimiento y el de los demás.
2. Desarrollar, a través de la actividad física, actitudes de autocontrol y superación.
3. Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante la utilización de esfuerzos y actividades diversas.
4. Conocer de forma precisa los componentes de la condición física. De manera específica analizar las cualidades de resistencia y flexibilidad conociendo: concepto, tipos, sistemas de entrenamiento, etc.
5. Evaluar su propio nivel de aptitud física a partir de los resultados de los tests utilizados, tomando conciencia de sus posibilidades y limitaciones.
6. Relacionar su nivel de condición física con la capacidad y destreza para realizar las diferentes actividades físico deportivas propuestas.

7. Conocer de manera básica la relación existente entre el nivel de condición física de una persona y su calidad de vida y salud.
8. Mejorar su nivel de condición física y conocimiento teóricos sobre la misma, haciendo especial hincapié en la resistencia y la flexibilidad.
9. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado en actividades deportivas, tanto individuales como colectivas, conociendo y dominando los aspectos técnico tácticos fundamentales de las mismas.
10. Conocer y practicar diferentes deportes, tanto los más habituales en la sociedad que nos rodea, como aquellos propios de otras culturas que nos permitirán tener una visión más amplia del mundo del deporte.
11. Planificar y organizar actividades cooperativas, de exploración y orientación en el medio natural, valorando su correcta utilización y atendiendo a las normas básicas de conservación y mejora.
12. Utilizar las habilidades gimnásticas como medio de expresión elaborando una coreografía donde se mezclen diversos componentes: música, ritmo, habilidades motrices, cooperación, creatividad, etc.
13. Conocer y valorar las normas básicas de higiene corporal, y utilizarlas de manera habitual, tanto en lo que hace referencia a la adopción de posturas correctas como a la higiene y limpieza propiamente dicha.

OBJETIVOS PARA 4º DE LA ESO

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades física y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad, con especial hincapié en la fuerza.

5. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades física y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes, colaborando en la organización de campeonatos, mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica deportiva.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
12. Conocer y valorar las normas básicas de higiene corporal, y utilizarlas de manera habitual, tanto en lo que hace referencia a la adopción de posturas correctas como a la higiene y limpieza propiamente dicha.

COMPETENCIAS CLAVE

La incorporación de competencias **clave** al currículo permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. De ahí su carácter básico. Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven o una joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La inclusión de las competencias **clave** en el currículo tiene varias finalidades. En primer lugar, integrar los diferentes aprendizajes, tanto los formales, incorporados a las diferentes áreas o materias, como los informales y no formales. En segundo lugar, permitir a todos los estudiantes integrar sus aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos. Y, por último, orientar la enseñanza, al permitir identificar los contenidos y los criterios de evaluación que tienen carácter imprescindible y, en general, inspirar las distintas decisiones relativas al proceso de enseñanza y de aprendizaje.

Con las áreas y materias del currículo se pretende que todos los alumnos y las alumnas alcancen los objetivos educativos y, consecuentemente, también que adquieran las competencias básicas. Sin embargo, no existe una relación unívoca entre la enseñanza de determinadas áreas o materias y el desarrollo de ciertas competencias. Cada una de las áreas contribuye al desarrollo de diferentes competencias y, a su vez, cada una de las competencias básicas se alcanzará como consecuencia del trabajo en varias áreas o materias.

El trabajo en las áreas y materias del currículo para contribuir al desarrollo de las competencias **clave** debe complementarse con diversas medidas organizativas

y funcionales, imprescindibles para su desarrollo. Así, la organización y el funcionamiento de los centros y las aulas, la participación del alumnado, las normas de régimen interno, el uso de determinadas metodologías y recursos didácticos, o la concepción, organización y funcionamiento de la biblioteca escolar, entre otros aspectos, pueden favorecer o dificultar el desarrollo de competencias asociadas a la comunicación, el análisis del entorno físico, la creación, la convivencia y la ciudadanía, o la alfabetización digital. Igualmente, la acción tutorial permanente puede contribuir de modo determinante a la adquisición de competencias relacionadas con la regulación de los aprendizajes, el desarrollo emocional o las habilidades sociales. Por último, la planificación de las actividades complementarias y extraescolares puede reforzar el desarrollo del conjunto de las competencias **clave**.

En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, y de acuerdo con las consideraciones que se acaban de exponer, se han identificado ocho competencias básicas:

- a. Competencia en comunicación lingüística**
- b. Competencia matemática**
- c. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**
- d. Tratamiento de la información y competencia digital**
- e. Competencia social y ciudadana**
- f. Competencia cultural y artística**
- g. Competencia para aprender a aprender**
- h. Autonomía e iniciativa personal**
- i. (Competencia emocional).**

Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en ***el conocimiento y la interacción con el mundo físico*** y la ***competencia social y ciudadana***. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Lo que da más énfasis a la **Competencia emocional**, en el caso de que hablemos de ella.

Respecto a la ***competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico***, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la ***competencia social y ciudadana***. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución 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 jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe 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.

Contribuye también a la adquisición de la *competencia cultural y artística*. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para *aprender a aprender* al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad

física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. 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.

A la adquisición de la competencia en **comunicación lingüística** la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

Podemos resumir en este cuadro la aportación de la Educación Física a la contribución de las Competencias Básicas:

COMPETENCIA CLAVE	CONTRIBUCIÓN DE E.F. PARA SU ADQUISICIÓN
Comunicación lingüística	Ofreciendo una gran variedad de situaciones en las que la interacción entre iguales se produce a través del lenguaje verbal y no verbal. Resulta fundamental en la transmisión de ideas, construcción de juicios y en la expresión de sentimientos y emociones. Aportar un vocabulario específico.
Matemática	Facilitando la estimación en la medida de magnitudes, en el cálculo de porcentajes y el uso de fórmulas sencillas para calcular el índice de masa corporal o el umbral aeróbico, elaboración e interpretación de gráficos.
Conocimiento y la interacción con el mundo físico	Proporcionando conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables, aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, o colaborando con el uso responsable del medio natural a través de las actividades en el medio natural.
Tratamiento de la inf. y comp. Digital	Mediante la búsqueda, selección y valoración de la información que permita la planificación y organización de la actividad física.
Social y ciudadana	Prácticas de actividades físicas ya que facilitan la integración y fomentan el respeto. Además, con la práctica y organización de las actividades deportivas colectivas contribuyen al desarrollo del trabajo en equipo, de la cooperación.
Cultural y artística	Facilitando el reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales, en los deportes, los juegos tradicionales, actividades expresivas o danzas y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos.
Aprender a aprender	Ofreciendo recursos y habilidades para el trabajo en equipo en las actividades deportivas colectivas, o en la planificación de calentamientos.
Autonomía e iniciativa personal	Dando protagonismo al alumno para organizar actividades deportivas, calentamientos, planes de mejora de su C.F., campeonatos, jornadas.
Emocional	Proporcionando habilidades que le sirvan para desarrollar su autoestima, liberar tensiones, perseverar en el esfuerzo, crear un espíritu de superación.

CONTENIDOS

Contenidos mínimos que se exponen en el R.D. 69/2007, de 29 de Mayo.

Están agrupados por cursos, y dentro de cada curso se agrupan por bloques temáticos de contenidos.

CONTENIDOS PARA 1º DE LA ESO

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento. Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física. Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.
- Condición Física. Cualidades físicas básicas. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. Factores que condicionan las Cualidades físicas básicas.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de estiramientos y de relajación. Concepto y utilidad.
- Atención a la higiene corporal en la práctica de actividad física: la ropa y el aseo. Prevención de riesgos: importancia del desayuno y una alimentación equilibrada.
- Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural. Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Desarrollo de los contenidos perceptivos motrices: tono, actitud y postura y equilibrio. Desarrollo de la capacidad de organizar el movimiento: la coordinación. Desarrollo de la capacidad resultante: agilidad. Trabajo de las habilidades específicas en función de la realización de gestos técnicos

básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual. Aspectos técnicos y tácticos de los deportes colectivos: características y objetivos. Las fases del juego en los deportes colectivos. Implicación en el juego. Cooperación. Principios tácticos en ataque y en defensa: con especial atención a la conservación y a la progresión del móvil y e impedir que el rival avance en defensa.

- Práctica de juegos y actividades de carácter recreativo y deportes alternativos. Difusión y práctica del “juego limpio”
- Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos. Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la condición física. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- Localización de información en Internet, medios de comunicación, etc.

Bloque 3. Expresión corporal.

- El cuerpo expresivo: posturas abiertas, cerradas, onduladas, lineales, gestos emocionales, habituales, ²⁰ simbólicos, permanentes y pasajeros y movimiento: distancias y orientación.

Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

- Experimentación de actividades expresivas individuales, por parejas y grupos, orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos físicos, estímulos, fantasía, temores... en la realización de actividades expresivas. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. Concepto y tipos. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

Bloque 1. Condición física y salud.

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y recopilación de los mismos. Elaboración de calentamientos generales

- Cualidades físicas: cómo mejorar la resistencia. Control de la intensidad en función de la frecuencia cardiaca máxima: cálculo de la frecuencia cardiaca. Cansancio y recuperación.

Factores que condicionan la flexibilidad, la fuerza y la velocidad. Desarrollo de los contenidos perceptivo-motrices: equilibrio, coordinación y agilidad.

- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de la condición física. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.

- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en las actividades físicas y en actividades cotidianas. Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

- Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual ampliando o complementario al realizado en el curso anterior.

- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural. Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y deportes.

- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo. Principios tácticos en ataque y en defensa: con especial atención a la progresión con el móvil y a impedir el avance del rival, recuperando el móvil. Práctica de deportes alternativos y recreativos. Práctica de juegos y deportes populares de nuestra región, provincia o pueblo. Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Difusión y práctica del “juego limpio”
- Localización de información en Internet, medios de comunicación, etc.

Bloque 3. Expresión corporal.

- El lenguaje corporal y la comunicación no verbal. Los gestos y las posturas.

Experimentación de dramatizaciones en grupo, encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

- Realización de improvisaciones en pequeños grupos como medio de comunicación espontánea. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de recreativas.

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento general: efectos y adaptación. El calentamiento específico: factores que lo condicionan y pautas para su elaboración. Puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza
- Vinculación de las cualidades físicas básicas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Acondicionamiento de las cualidades físicas básicas: beneficios del trabajo de la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento apropiados a la edad. Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Dieta cardiosaludable.
- Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y la defensa basados en la creación y ocupación de espacios libres para conseguir el objetivo. Práctica de los fundamentos técnicos, principios tácticos en ataque: conservar, progresar y conseguir el objetivo; principios tácticos en defensa: impedir el avance del rival, proteger la meta y recuperar el móvil. Sistemas de juego y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad

colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Difusión y práctica del “juego limpio”

- Localización de información en Internet, medios de comunicación, etc.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Bailes y danzas comunicativas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.

Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. Ejecución de bailes y danzas populares y/o del mundo, de práctica individual, por parejas o colectiva. Análisis y comprensión de su estructura. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. Iniciación a la escalada, actividades de trepa: tipos, agarres, apoyos y medidas de seguridad.

24

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

.Actividades Físicas en el Medio Natural, Tipos, Planificación, Material, Beneficios, Respeto y cuidado medio ambiente, etc.....

CONTENIDOS PARA 4º DE LA ESO

Bloque 1. Condición física y salud.

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones. Factores externos que condicionan el calentamiento.
- Principios del entrenamiento para el desarrollo de la condición física. Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Beneficios del entrenamiento, riesgos y prevención. Aplicación de los métodos de entrenamiento apropiados a la edad.
- Planificación, elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de resistencia aeróbica y/o fuerza resistencia y flexibilidad. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma. Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo...) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante estos.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.
- Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación, atendiendo a los fundamentos técnico-tácticos, para obtener éxito en la acción. Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario con implemento escogidos, para obtener éxito en la acción. Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo. Difusión y práctica del “juego limpio”

Bloque 3. Expresión corporal.

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad en la práctica de aeróbic.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. Realización de las actividades organizadas en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

.Actividades Físicas en el Medio Natural, Tipos, Planificación, Material, Beneficios, Respeto y cuidado medio ambiente, etc.....

TEMPORALIZACIÓN DE LAS UDS

A continuación establecemos los contenidos programados para los cuatro cursos de la ESO. La temporalización está secuenciada en función de las Unidades Didácticas a realizar en cada uno de los trimestres.

En la distribución temporal de las unidades didácticas a lo largo de los tres trimestres, debemos de tener en cuenta unos criterios, que nos permitirán dar coherencia a las mismas y que garantizarán las mayores posibilidades de éxito, entre ellos:

- 1) Intentamos que los profesores del Departamento *no estemos impartiendo simultáneamente contenidos que necesiten el mismo material.*

- 2) Siempre que sea posible, haremos que en los tres trimestres haya contenidos de *carácter grupal* y otros más *individualizadores* para que los alumnos puedan beneficiarse de las ventajas de ambos.
- 3) Intentamos, buscar un *equilibrio* entre los bloques de contenidos, introduciendo en los tres trimestres contenidos relacionados con condición física y salud, juegos y deportes, dejando los contenidos de actividades en el medio natural para el 2º y 3º trimestre por climatología.
- 4) El 3er trimestre, debido a la aparición del covid-19, se va a realizar de manera telemática, utilizando para ello las tecnologías de la información y la comunicación. Se utilizará la plataforma Delphos Papas y demás medios telemáticos, correo electrónico para establecer comunicación con el alumnado y las familias y el proceso de enseñanza- aprendizaje se llevará a cabo mediante la realización de trabajos teóricos relacionados con las U.D del tercer trimestre, que en este caso será todo lo perteneciente al bloque 3 de contenidos de Actividades físico deportivas en el medio natural.

TEMPORALIZACIÓN PARA 1º DE LA ESO	
1ª EVALUACIÓN	
	<ul style="list-style-type: none"> • UD Calentando Motores • UD de Iniciación Deportes de Pala y Raqueta • UD Condición Física y Salud
2ª EVALUACIÓN	
	<ul style="list-style-type: none"> • UD Citius, Altius, Fortius (Iniciación al Atletismo) • UD Habilidades Gimnásticas.

- UD de Iniciación a los Deportes Colectivos
- UD Los Juegos Olímpicos

3ª EVALUACIÓN

- UD de Actividades en el Medio Natural: Seguimos un rastro.

TEMPORALIZACIÓN PARA 2º DE LA ESO

1ª EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• UD de Condición Física y Salud: <i>Citius, Altius, Fortius</i>• UD Un salto hacia la salud (Combas)• UD de Iniciación Deportes de Equipo: <i>Juegos Modificados y Juegos Cooperativos</i>
2ª EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• UD de Deportes de raqueta: Iniciación al Badminton.• UD de Deportes: Fútbol Sala• UD de Hábitos saludables, respiración e higiene postural: <i>Mi salud es lo primero</i>
3ª EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• UD de Actividades en el medio natural. (<i>Senderismo y BTT</i>)
UDS ATEMPORALES*
<ul style="list-style-type: none">• UD de Calentamiento• UD de Flexibilidad 29

* Las Unidades Didácticas de Calentamiento y Flexibilidad serán atemporales, es decir no tienen prefijadas unas sesiones específicas para su desarrollo, pues se desarrollarán de forma continuada durante todo el curso escolar en momentos comunes de las sesiones de clase, principalmente la parte inicial (ya sea de calentamiento o de animación) y la parte final o vuelta a la calma.

TEMPORALIZACIÓN PARA 3º DE LA ESO

1ª EVALUACIÓN

- UD de Condición Física y salud
- UD Un salto hacia la Salud: Combas.
- UD de Técnicas de Relajación

2ª EVALUACIÓN

- UD de Condición Física y Salud
- UD de Balonmano y Baloncesto.
- UD: Somos lo que comemos.

3ª EVALUACIÓN

- UD: Actividades en la Naturaleza.
- UD de Orientación: Si me pierdo, me encuentro.

TEMPORALIZACIÓN PARA 4º DE LA ESO

1ª EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • UD: Mi Condición Física I • UD de Voleibol • UD: La Salud es lo Primero: Respiro y me relajo.
2ª EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • UD: Mi Condición Física II • UD de Hábitos higiénicos saludables y Primeros auxilios. • UD de Badminton: Una competición de volantes. • UD deportes alternativos.
3ª EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • UD: Actividades en la Naturaleza. • UD Senderismo y Orientación.

CONTENIDOS EN EDUCACION FÍSICA 1º CURSO E.S.O/ **SECCIÓN BILINGÜE**

PRIMERA EVALUACIÓN

- **U.D 1: THE WARM UP**
- **U.D 2 PRE-SPORTIVE GAMES**
- **U.D 3: PHYSICAL CONDITION (ATHLETICS)**
- **U.D : FIRST IS YOUR HEALTH**

SEGUNDA EVALUACIÓN:

- **U.D 4 PHYSICAL CONDITION (SKIPPING ROPE)**
- **U.D 5 RACQUET SPORTS (INICIATION)**
- **U.D 6 GYMNASTICS AND BODY EXPRESSION**
- **U.D :FIRST IS YOUR HEALTH**

TERCERA EVALUACIÓN

- U.D 7 RECREATIONAL ACTIVITIES (FLOORBALL AND BEISBOL)
- U.D 8 PHYSICAL CONDITION (ACTIVITIES IN NATURE)
- U.D 9 TEAM SPORTS (BASKET AND FOOTBALL)
- U.D FIRST IS YOUR HEALTH

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN EDUCACION FÍSICA 1º E.S.O SECCIÓN BILINGÜE

PRIMERA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA PRIMERA EVALUACIÓN	VALOR
1. <i>Reconoce las partes del calentamiento general, su función y lo pone en práctica (con contenido en inglés)</i>	1
2. <i>Supera la prueba de resistencia aeróbica.</i>	1
3. <i>Participa de forma activa en los juegos pre-deportivos</i>	2 1)
4. <i>Cumple todos los días con el hábito del aseo</i>	1
5. <i>Realiza y entrega la ficha Nº 1 de la U.D 1 (con contenidos en inglés)</i>	1
6. <i>Realiza el circuito de habilidades motrices de Atletismo</i>	1
7. <i>Adquiere los conocimientos teóricos de la U.D 3 (con contenido en inglés)</i>	1
8. <i>Realiza y entrega la ficha Nº 2 sobre la U.D “ Tu Salud es lo primero”</i>	1
9. <i>Se esfuerza por interactuar con el profesor y sus compañeros en inglés</i>	1

SEGUNDA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA PRIMERA EVALUACIÓN	VALOR	PUNTAJE
1. <i>Supera la prueba de resistencia aeróbica.</i>	1	
2. <i>Supera el examen práctico de habilidades gimnásticas</i>	1	
3. <i>Supera el examen práctico de palas (se expresa en inglés)</i>	1	
4. <i>Participa de forma activa en las actividades de expresión corporal</i>	0,5	
5. <i>Supera el examen práctico de comba (expresión oral en inglés)</i>	1	
6. <i>Realiza y entrega la ficha Nº 3 de la U.D “TU Salud es lo primero”</i>	0,5	

7. Adquiere los conocimientos correspondientes a las Unidades 4 (inglés)	1	
8. Cumple todos los días con el hábito del aseo	1	
9. Se esfuerza por interactuar con el profesor y sus compañeros en inglés	1	
10. Colabora con el profesor en la recogida del material	1	
11. Participa con sus compañeros en el diseño de un baile y lo presenta en clase	1	

TERCERA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA TERCERA EVALUACIÓN	VALOR
1. Supera la prueba de resistencia	1
2. Participa activamente en las actividades deportivas planteadas	1,5
3. Supera las pruebas prácticas de la U.D 9 (contenido en inglés)	2 1)
4. Respeta y cuida el material deportivo y colabora en su recogida (contenido en inglés)	0,5
5. Cumple todos los días con el hábito del aseo	1
6. Realiza y entrega el trabajo de fútbol	2
7. Realiza y entrega la ficha de la U.D 8 (contenido en inglés)	1
8. Adquiere los conocimientos correspondientes a la U.D "Tu salud es lo primero" (contenido en Inglés)	1
9. Actividades en la naturaleza. Trabaja de forma teórica por el confinamiento en casa y a partir de mayo realiza salidas senderismo, bici, zonas próximas a medios rurales cercanos....	

CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 3º CURSO E.S.O/ SECCIÓN BILINGÜE

PRIMERA EVALUACIÓN

- U.D 1 PHYSICAL CONDITION I (SPECIFIC WARM UP AND STAMINA TRAINING)
- U.D 2 ACROSPORT
- U.D 3 HANDBALL
- U.D FIRST IS YOUR HEALTH

SEGUNDA EVALUACIÓN:

- U.D 4 PHYSICAL CONDITION II (SKIPPING ROPE)
- U.D 5 NUTRITION
- U.D 6 VOLLEYBALL
- U.D FIRST IS YOUR HEALTH

TERCERA EVALUACIÓN

- U.D 7 BADMINTON
- U.D 8 PHYSICAL CONDITION III (AEROBIC)
- U.D 9 PHYSICAL ACTIVITIES IN NATURE
- U.D FIRST IS YOUR HEALTH

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN EDUCACION FÍSICA 3º E.S.O SECCIÓN BILINGÜE

PRIMERA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA PRIMERA EVALUACIÓN	VALOR
1. Supera la prueba de resistencia	1
2. Consigue el nivel motriz mínimo exigible en prácticas de la u.d 3	1
3. Dirige con autonomía y de forma correcta un calentamiento general (inglés)	1
4. Asimila los contenidos teóricos mínimos de la u.d 1(inglés)	1
5. Demuestra interés y esfuerzo en el examen oral (inglés)	1
6. Realiza y entrega la Ficha Nº1 sobre el calentamiento específico	1
7. Supera el Examen de vocabulario sobre la u.d 3 (inglés)	1
8. Cumple todos los días con el hábito del aseo	1
9. Respeta su profesora y compañeros	1
10. Interacciona en clase con el profesor y/o sus compañeros en inglés	1

SEGUNDA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA SEGUNDA EVALUACIÓN	VALOR
1. Supera las pruebas prácticas de la u.d 4 (se expresa en inglés)	2,5
2. Supera las pruebas prácticas de la u.d 6(se expresa en inglés)	2,5 (min 1)
3. Supera el examen de vocabulario (inglés)	1,5
4. Asimila los contenidos teóricos de la evaluación (contenido en inglés)	1

5. <i>Cumple con el hábito del aseo.</i>	1
6. <i>Realiza y entrega el trabajo de la u.d "Tu salud es lo primer</i>	0,5

TERCERA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA TERCERA EVALUACIÓN	VALOR
1. <i>Supera las pruebas prácticas de Bádminton</i>	2 1)
2. <i>Participa de forma activa en las sesiones de la u.d 8</i>	2,5 (min 1)
3. <i>Asimila los contenidos de la u.d 7(contenidos en inglés)</i>	1
4. <i>Supera el examen oral (inglés) de la u.d 7</i>	1
5. <i>Cumple con el hábito del aseo</i>	1
6. <i>Colabora en clase con la recogida del material</i>	0,5
7. <i>Realiza y entrega el trabajo de la u.d 9 (contenidos en inglés)</i>	1
8. <i>Interactúa en clase con la profesora y/o sus compañeros en inglés</i>	1

35
 Actividades en la naturaleza. Trabaja de forma teórica por el confinamiento en casa y a partir de mayo realiza salidas senderismo, bici, zonas próximas y medios rurales cercanos....

CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º CURSO E.S.O/ SECCIÓN BILINGÜE

PRIMERA EVALUACIÓN

- U.D 1 PHYSICAL CONDITION I (STAMINA TRAINING)
- U.D 2 VOLLEYBALL
- U.D 3 HOCKEY
- U.D FIRST IS YOUR HEALTH (BREATHING AND RELAX)

SEGUNDA EVALUACIÓN:

- U.D 4 PHYSICAL CONDITION II (PERSONAL TRAINING PLAN)
- U.D 5 TEAM SPORTS (HANDBALL AND FOOTBALL)
- U.D 6 BODY EXPRESSION
- U.D FIRST IS YOUR HEALTH (FIRST AIDS)

TERCERA EVALUACIÓN

- U.D 7 PHYSICAL CONDITION III (STRETCHING)
- U.D 8 BADMINTON (TOURNAMENT)

- U.D 9 PHYSICAL ACTIVITIES IN NATURE
- U.D FIRST IS YOUR HEALTH (PHYSIC AND MENTAL RELAXING)

Actividades en la naturaleza. Trabaja de forma teórica por el confinamiento en casa y a partir de mayo realiza salidas senderismo, bici, zonas próximas y medios rurales cercanos....

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN EDUCACION FÍSICA 4º E.S.O SECCIÓN BILINGÜE

PRIMERA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA PRIMERA EVALUACIÓN	VALOR	PUNTAJE
1. Supera la prueba de Resistencia	1	
2. Supera las pruebas prácticas de voleibol (contenido en inglés)	2,5 (min 1)	
3. Participa de forma activa y respeta las normas establecidas	2 1)	
4. Cumple todos los días con el hábito del aseo	1	
5. Realiza y entrega la ficha nº 1 de la u.d 1(contenido en inglés)	1	
6. Realiza el trabajo de la u.d "la salud es lo primero"	1	
7. Asimila los contenidos mínimos exigibles de esta evaluación (contenido en inglés)	1	
8. Interactúa con el profesor y/o sus compañeros en inglés	0,5	

SEGUNDA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA SEGUNDA EVALUACIÓN	VALOR	PUNTAJE
1. Participa de forma activa y respetuosa en los deportes de equipo (interactúa en Inglés)	2	
2. Demuestra interés y esfuerzo durante la puesta en práctica de P.P.A.F	2 (min 1)	

3. <i>Participa de forma activa en la práctica de aeróbic (contenidos en inglés)</i>	1	
4. <i>Asimila los contenidos teóricos mínimos exigibles de la u.d “Tu salud es lo primero” (contenidos en inglés)</i>	2 (min 1)	
5. Cumple todos los días con el hábito del aseo	1	
6. Elabora y pone en práctica (en grupo) un circuito de acondicionamiento físico	2	

TERCERA EVALUACIÓN

INDICADORES PARA EVALUAR LA MATERIA EN LA TERCERA EVALUACIÓN	VALOR	PUNTAJE
1. <i>Supera los contenidos teóricos y prácticos de la u.d 7 (contenidos en inglés)</i>	2 1)	
2. <i>Supera los contenidos teóricos y prácticos de la u.d 8 (contenidos en inglés)</i>	2 1)	
3. <i>Realiza el trabajo de la u.d “tu salud es lo primero”</i>	1	
4. Supera la prueba de resistencia	1	
5. Colabora con el profesor e interactúa en inglés	1	
6. Recopila (en grupo) y expone un juego tradicional al resto de la clase	2	
7. Cumple todos los días con el hábito del aseo	1	
8. Actividades en la naturaleza. Trabaja de forma teórica por el confinamiento en casa y a partir de mayo realiza salidas senderismo, bici, zonas próximas y medios rurales cercanos....		

LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La evaluación debe ser entendida como un instrumento para ajustar el proceso de enseñanza - aprendizaje. Se trata de un proceso y no de una finalidad. Es decir es un medio para alcanzar el fin educativo. Es por tanto, una actividad compleja, intencionada, sistemática y con un eminente carácter formativo. La evaluación en educación física ha de ser continua, contextualizada, individualizada e integral.

Nos debe permitir identificar las capacidades del alumno/a, diagnosticar sus dificultades o ²⁸deficits, orientar tanto al profesor como al alumno/a, motivar al educando, individualizar la enseñanza y valorar los aprendizajes.

La diversidad de objetivos y actividades que tienen cabida en el currículo de Educación Física precisa de un diseño de tareas encaminadas a la evaluación de las mismas, que no debe limitarse a las estrategias cuantitativas de las distintas pruebas de aptitud física o de habilidades motrices. Se deben utilizar diferentes métodos y criterios (cuantitativos y cualitativos) que nos permitan obtener información sobre la situación del alumnado con respecto a los objetivos del área y su evolución.

Los métodos cuantitativos (tests de aptitud física) para la obtención de datos no son en sí mismos adecuados o inadecuados educativamente hablando, sino por la finalidad a la que se los destina. Una prueba para medir el desarrollo de una determinada capacidad física es, de por sí, un instrumento perfectamente válido y muy importante si se utiliza para que los alumnos/as tengan conocimiento del estado y evolución de las

capacidades físicas más importantes, dotando a los resultados de significatividad y orientando su uso para un futuro de posible actividad física autónoma. Lo que no debemos hacer es utilizar los resultados obtenidos en unos tests de aptitud física para calificar a los alumnos/as, reflejando una fría nota numérica que no tenga otro significado.

La evaluación de los *aspectos procedimentales* y de las habilidades motrices se va a realizar mediante técnicas de observación ya que, por un lado informa al alumno/a de su ejecución y los posibles errores cometidos, y por otro, puede efectuarse durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje.

Debemos utilizar preferentemente la evaluación cualitativa, pero sin olvidar la cuantitativa, pues en ciertos momentos del proceso de enseñanza, juega un importante papel en cuanto a la motivación y eficacia de los propios alumnos/as.

Los *contenidos de tipo conceptual* los evaluaremos mediante pruebas escritas, preguntas de clase y la presentación de trabajos teórico - prácticos, constituyendo en todo momento una ayuda para la asimilación significativa de la información relevante por parte del alumno.

Las *actitudes*, al igual que los aspectos procedimentales, se evaluarán con técnicas de observación. La participación, la solidaridad en el juego, la tolerancia y respeto por los compañeros, la disposición favorable al aprendizaje o el comportamiento, son algunas de las actitudes que pueden ser observadas y evaluadas con relativa facilidad a través de las actividades cotidianas de clase. La construcción de listas de control, observación y la toma de datos con respecto a estos comportamientos nos ofrecerá la información necesaria para evaluar los aspectos actitudinales que queramos valorar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación que a continuación se especifican nos van a permitir comprobar si los alumnos/as han alcanzado los contenidos mínimos exigibles para que puedan pasar al curso siguiente con la asignatura calificada positivamente. Además, también tendrán que ser tenidos en cuenta a la hora de establecer la calificación final obtenida por el alumno/a. Estos criterios de evaluación se derivan de los objetivos y contenidos establecidos para cada curso, que a su vez han sido concretados de los objetivos y contenidos propios del RD 69/2007, de 28 de Mayo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 1º DE LA ESO

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

Una vez realizados en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, los alumnos recogen en soporte escrito ⁴⁰ o digital ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.

2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. Igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, la mejora respecto a sus propios

niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido.

4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. También se tendrán en cuenta los aspectos relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación.

6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, la adecuación y la puesta en escena. Además de evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo en la preparación de la actividad final.

7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará la capacidad de

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 2º DE LA ESO

1. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Este criterio valora si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

Este criterio valora si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Analiza si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo una actividad aeróbica.

3. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Este criterio valora si el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Teniendo en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.

4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Valora si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

5. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

Este criterio valora la competencia del alumnado para realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido. También la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar el entorno.

6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

Este criterio valora si el alumnado ⁴³sigue un ritmo y selecciona una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. También se hace hincapié en la coordinación, como un elemento fundamental para el rendimiento en cualquier actividad física. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.

7. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo, el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Asimismo se valora la participación en la práctica de deportes recreativos y alternativos como forma de encuentro sin la presión competitiva de los deportes más convencionales. Cuando actúe como espectador se le valorará, la capacidad de mostrarse participativo y

motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y a sus decisiones.

8. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV) que aborden temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad, analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Se valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información.

44

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 3º DE LA ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente

relacionados con la salud, básicamente al aparato cardiovascular y el locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos, incrementar el nivel de las capacidades físicas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

Este criterio evalúa la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que realizados incorrectamente, y pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Valorar la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

El alumnado deberá interactuar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose. En la propuesta de formas jugadas o bailes se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad y seleccionadas en función de las características del grupo.

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 4º DE LA ESO

1. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de la condición física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

Este criterio valora la competencia del alumnado para elaborar un plan de trabajo, con el objetivo de mejorar su nivel de condición física inicial A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de

entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo.

2. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Valora si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados.

3. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud, supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

Valora si alumnado tiene un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual, concretamente en la práctica de actividad física. Se incidirá en los aspectos preventivos y en aquellos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético.

5. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Este criterio valora la competencia del alumnado para aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos. Se tendrán en cuenta indicadores como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de

sensaciones de tensión - relajación o frío - calor y otras sensaciones corporales.

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Este criterio valora prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Situaciones aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados que fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

Valora la competencia del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas...

48

8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Valora la competencia del alumnado para participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo en grupo a lo largo del proceso de creación.

9. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Este criterio valora la competencia del alumnado para colaborar en la organización de situaciones deportivas competitivas, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los

miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

10. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, que aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad; es competente para analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Este criterio valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información.

EVALUACIÓN DE ENFERMOS O LESIONADOS

Los alumnos/as que, de manera transitoria, tengan alguna enfermedad o lesión que les impida la práctica con el resto de sus compañeros están obligados igualmente a asistir a las clases con el resto del alumnado. La parte teórica de la asignatura la deben seguir en las mismas condiciones que sus compañeros, y, según el tipo de problema que les impida realizar la práctica normal, se les adaptará la tarea en forma teórico-práctica. Estos alumnos/as deben acudir a clase provistos de indumentaria deportiva y de un informe de sus padres (si es posible informe y recomendación médica), y será el profesor el que estime la conveniencia o no de realizar la actividad ordinaria, y en caso negativo, establecer el tipo de actividad más adecuada para la situación del alumno.

EVALUACIÓN DE ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

La evaluación de los ACNEE se realizará en base a unos criterios diferentes según sean las necesidades que presenten. Como no se pueden establecer medidas de carácter general, debido a las múltiples posibilidades que se pueden presentar, emplazamos al lector a ver los criterios de evaluación específicos de estos alumnos en la adaptación curricular individual de cada uno de ellos.

De modo general, establecemos que ante la legislación vigente sobre atención a la diversidad en Castilla la Mancha (*RD 138/2002, de 8 de Octubre*) nos encontraremos principalmente con Adaptaciones Curriculares Significativas, pues las Adaptaciones Curriculares Muy Significativas se desarrollan en centros específicos o en unidades de educación especial en centros ordinarios. Para las ACIs Significativas se requieren modificaciones de los Objetivos, Contenidos y Criterios de evaluación, que serán específicos dependiendo del tipo de ACI.

Los alumnos que no necesiten adaptación curricular serán evaluados según los criterios establecidos en el currículum ordinario.

EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Los alumnos/as que promocionaron de ciclo o curso el año anterior sin alcanzar los objetivos del área deben recuperar los objetivos de éste nivel inferior para que se les pueda evaluar del curso superior. Es decir, un alumno que pase por ejemplo de 3º a 4º de ESO con la Educación Física insuficiente deberá recuperarla antes de acabar 4º de ESO. Mientras no consiga superar los objetivos propuestos para tercero no podrá ser evaluado positivamente de 4º de ESO.

Las especiales características de nuestra materia hacen que sea la evaluación continua el método más adecuado a utilizar para la recuperación. Sin embargo los aspectos conceptuales no se pueden recuperar de un año para otro por mera evaluación continua, ya que pueden trabajarse bloques y conceptos teóricos completamente distintos.

El proceso de recuperación de los alumnos/as con la asignatura pendiente del año anterior será responsabilidad del profesor que lo tenga en el curso siguiente y se realizará de la siguiente manera:

- En cuanto a los **aspectos prácticos de la asignatura**, el alumno/a capaz de superar un nivel de dificultades superior, habrá recuperado automáticamente las deficiencias anteriormente apreciadas.
- En cuanto a los **conceptos**, el alumno/a deberá recuperar la parte teórica con la presentación de trabajos y/o pruebas escritas de los contenidos no superados del curso o nivel anterior. Estas pruebas tendrán carácter trimestral.

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Tanto el proceso educativo como la programación didáctica estarán sometidos a una evaluación continuada que permita su mejora y adecuación al alumnado del centro y a los recursos educativos. Donde se revisen, cuestionen y reflexionen objetivos, contenidos, unidades didácticas, metodologías, actividades, etc., de forma sistemática.

Esta evaluación será realizada por los profesores de educación física durante el desarrollo de todo el curso, permitiendo modificar y/o adaptar la programación a las circunstancias cambiantes y complejas del proceso educativo.

Se evaluarán los siguientes aspectos:

- Aprovechamiento del tiempo, espacio.

- Aprovechamiento del tiempo motor.
- Adecuación de la organización y agrupamientos.
- Adecuación de los objetivos al nivel de los alumnos.
- Adecuación de los contenidos.
- Adecuación de las actividades
- Adecuación de la metodología
- Adecuación de los materiales curriculares.
- Adecuación de la evaluación
- Adecuación de las ACIS.

INSRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para llevar a cabo la evaluación de los alumnos/as se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

✚ TEÓRICOS

- ✓ **Examen Teórico:** se podrá realizar al final de cada trimestre un examen de tipo ⁵²teórico que incluirá preguntas variadas sobre las Unidades Didácticas desarrolladas.
- ✓ **Trabajos Escritos:** se podrá plantear como actividad de enseñanza-aprendizaje la elaboración de un trabajo, individual o por grupos, sobre aspectos relacionados con la UD.
- ✓ **Preguntas en clase:** Durante el desarrollo de la clase el profesor podrá preguntar sobre los conceptos trabajados.
- ✓ **Para la tercera ev, vamos a realizar trabajos teóricos sobre los contenidos de Actividades Físicas en la Naturaleza utilizando los medios tecnológicos disponibles, papas, correo electrónico, washsap, etc...y también se proporcionaran videos y material necesario para realizar ejercicios físicos de mantenimiento en casa.**

✚ PRÁCTICOS

- ✓ **Pruebas Prácticas:** se podrán realizar pruebas prácticas con el fin de evaluar las habilidades adquiridas por el alumno en el desarrollo de la UD.
- ✓ **Evolución diaria:** el profesor observará diariamente el trabajo del alumno así como su progresión. De esta forma la evaluación de la parte práctica tendrá una base fundamentalmente criterial, centrándose en la progresión personal.
- ✓ **Mejora de la Condición Física:** Al final de cada trimestre se podrán pasar una serie de test físicos para evaluar la progresión de las capacidades físicas básicas.

✚ OTROS

- ✓ **Actitud y Comportamiento:** La conducta y actitudes de los alumnos/as en clase tendrán un peso en la evaluación de los mismos, mediante la observación sistemática y diaria a los alumnos en este apartado.

53

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Para obtener una calificación en nuestra materia, nos basaremos en los siguientes criterios, extraídos del trabajo por competencias básicas que realizamos: **El 3er trimestre, debido a la aparición del covid-19, se va a realizar de manera telemática, utilizando para ello las tecnologías de la información y la comunicación. Se utilizará la plataforma Delphos Papas y demás medios telemáticos, correo electrónico para establecer comunicación con el alumnado y las familias y el proceso de enseñanza-aprendizaje se llevará a cabo mediante la realización de trabajos teóricos relacionados con las U.D del tercer trimestre, que en este caso será todo lo perteneciente al bloque 3 de contenidos de Actividades físico deportivas en el medio natural.**

1° ESO**Primer Trimestre**

Indicadores	Nota	C B
1. Reconoce las partes de un Calentamiento, su función y lo lleva a la práctica	1,5	a-d-g-h
2. Desarrolla de Resistencia Aeróbica controlando la FC.	1	h-g-d
3. Adquiere los conceptos de Condición Física y las capacidades físicas básicas.	1,5	c-a-g
4. Rellena y entrega correctamente la ficha de Condición Física.	0,5	h-a
5. Nota media alcanzada en las diferentes Pruebas Físicas.	1,5	b-g-h
6. Identifica los juegos de cancha dividida, bate y campo e invasión.	1	g-h-i-c
7. Orienta un mapa del centro y ubica los distintos lugares	2	b-c-e-g-h
8. Practica correctamente los ejercicios aprendidos de pala y raqueta	1	a-e-g-h-i

Segundo Trimestre

54

Indicadores	Nota	C B
1. Conoce y ejecuta los saltos, carreras y lanzamientos aprendidos.	1	c-g-h-b
2. Practica las habilidades gimnásticas aprendidas.	2	c-f-i-h-g-e-b
3. Ejecución de gestos técnicos básicos del Atletismo.	2	c-g-h
4. Conoce los principales aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del béisbol.	1	c-d-e-f-h-i
5. Conoce el reglamento y técnicas básicas de los deportes colectivos planteados.	1	a-e-g-h-i
6. Ejecución de las técnicas básicas de los deportes alternativos trabajados.	1	c-e-h-i
7. Conoce los principales aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol.	1	c-d-e-f-h-i
8. Participa en los juegos respetando las normas del juego limpio.	1	c-e-h-i

Tercer Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Identifica componentes de juego y reglas básicas de los deportes alternativos planteados.	1	a-g
2. Ejecución de gestos técnicos básicos del Floorball.	2	b-c-g-h
3. Participa en los juegos respetando las normas del juego limpio.	1	c-e-h-i
4. Ejecuta las distintas danzas realizadas en clase.	1	f-b-c-e-g-h-i
5. Representación de una danza del mundo.	2	f-b-c-e-g-h
6. Realiza un spot publicitario mostrando expresividad.	1,5	c-a-f-h-i
7. Rellena y entrega correctamente la ficha de Condición Física.	0,5	a-h-b
9. Nota media alcanzada en las diferentes Pruebas físicas e incremento respecto la primera evaluación.	1	b-g-h
10. Trabajo teórico sobre actividades físicas en el medio natural.		

2º ESO

Primer Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Confecciona autónomamente un Calentamiento General posible de aplicar en clase de Educación Física.	1	a-d-g-h
2. Desarrolla la resistencia aeróbica utilizando la FC como valoración de la intensidad de ejercicio.	2	a-g
3. Adquiere los conceptos de objetivos, partes del calentamiento y capacidades físicas básicas.	1	a-g
4. Rellena y entrega correctamente la ficha de condición física.	0,5	a-d-g-h
5. Nota media alcanzada en las diferentes pruebas físicas.	1,5	b-g-h
6. Participa y conoce los juegos modificados y cooperativos practicados.	1	b-c-e-h
7. Entrada a la comba por la drch. y por la izq. y saltar sin perder turno.	0,5	a-b-g-h-i

8. Realiza correctamente los recorridos en el circuito exterior.	1	a-b-g-h-i
--	---	-----------

Segundo Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Conoce los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del Bádminton.	1	a-g
2. Ejecución de las técnicas básicas del Bádminton por parejas	2	b-c-g-h-i
3. Conoce los principios de la actividad física relacionados con la Salud.	1	f-g-h
4. Conoce y lleva a cabo diferentes métodos de trabajo de las capacidades físicas básicas.	2	b-f-g-h
5. Identifica principales fundamentos técnicos y reglamentarios del Fútbol-sala.	1	a-g
6. Ejecución de gestos técnicos básicos del Fútbol-sala.	2	b-c-g-h
7. Nota media alcanzada en las diferentes pruebas físicas.	1	b-g-h

Tercer Trimestre

56

Indicadores	Nota	C B
1. Conocimiento de los conceptos técnicos y tácticos básicos en Voleibol.	1,5	a-f-g
2. Crea e inventa juegos y deportes alternativos a partir de los conocimientos adquiridos	1	a-g-h
3. Ejecución de las técnicas básicas empleadas en Voleibol.	1,5	a-c
4. Participa en los juegos de expresión de clase.	0,5	c-e-h-i
5. Realiza un spot publicitario u otro montaje mostrando expresividad y representando actividades de la vida cotidiana.	2	c-e-h-i
6. Rellena y entrega correctamente la ficha de condición física.	1	a-d-g
7. Nota media alcanzada en las diferentes pruebas físicas e incremento respecto la primera evaluación.	1,5	b-g-h
8. Conoce los principios básicos del deporte de Orientación en el medio natural y el senderismo. Trabajo teórico sobre actividades físicas en el medio natural.	1	c-g-e

3º ESO

Primer Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Conoce los objetivos, fases y efectos del calentamiento, capacidades físicas básicas y subtipos: ejemplos	1	a-g
2. Alcanza niveles superiores de resistencia aeróbica utilizando la FC como valoración de la intensidad del ejercicio.	1	a-b-h-g
3. Practica las habilidades gimnásticas planteadas correctamente.	1,5	f-g
4. Nota media alcanzada en las diferentes pruebas físicas.	1,5	a-c
5. Conoce y practica técnicas básicas de relajación.	0,5	a-g-h
6. Realiza adecuadamente los recorridos en el circuito exterior.	1	c-g
7. Conoce las principales técnicas en salto con combas y realiza una composición de saltos con música.	1,5	a-e-g-h
8. Conoce los diferentes métodos para el entrenamiento de la resistencia.	2	a-b-d

57

Segundo Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Conoce los criterios principales de la actividad física relacionados con la salud y sus beneficios.	1,5	a-d-f-g
2. Conoce cómo llevar a cabo una dieta equilibrada.	1,5	a-b-d-g
3. Conoce los principales aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del Baloncesto.	1,5	a-b-f-g
4. Ejecución de gestos técnicos básicos del Baloncesto.	2	b-c-g-h
5. Conoce los principales aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de Balonmano.	1,5	a-g
6. Ejecución de gestos técnicos básicos de Balonmano.	2	b-c-g-h

Tercer Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Componentes, fases y pasos de Aerobic.	1	a-g
2. Montaje y representación de una coreografía de Aerobic.	2	c-d-e-f-h-i
3. Recursos naturales y artificiales de Orientación.	1	a-g
4. Completa correctamente, dentro del tiempo establecido, los juegos de pistas con mapa y brújula.	1	b-c-e-g-h
5. Conoce los métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la Salud. Trabajo teórico sobre actividades físicas en el medio natural.	1	a-b-d-g
6. Nota media alcanzada en las diferentes pruebas físicas e incremento respecto la primera evaluación.	1,5	a-h
5. Conoce los principales aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de Voleibol.	1	a-g
7. Ejecución de gestos técnicos básicos de Voleibol. 58	1,5	b-c-g-h

4º ESO

Primer Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Conoce los conceptos y realiza autónomamente un calentamiento específico.	1	a-g
2. Conoce los conceptos de capacidades físicas básicas y subtipos, medios de entrenamiento.	1,5	a-g
3. Rellena y entrega correctamente las fichas de condición física.	1,5	a-d-g-h
4. Nota media alcanzada en las diferentes pruebas físicas.	1	b-g-h
5. Lleva acabo su propio plan de mejora de la condición física.	2,5	a-b-g
6. Utiliza la FC y reconoce métodos de entrenamiento de la resistencia, de la fuerza y la flexibilidad, relacionados con la salud.	1	a-b-c-h-d-g
7. Conoce los fundamentos técnicos y tácticos del Voleibol.	1,5	a-g

Segundo Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Practica los diferentes métodos de trabajo de la Condición Física de manera autónoma	1,5	a-g
2. Conoce los Primeros auxilios básicos. Las lesiones más comunes en la práctica de la actividad física y el botiquín básico.	2,5	a-d-e-f
3. Identifica los principales fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Bádminton.	1,5	a-g
4. Ejecución de gestos técnicos básicos de Bádminton.	2	b-c-g-h
5. Planifica, organiza y controla una competición de Bádminton	1	a-b-d-g
6. Conoce las principales técnicas y las normas para la realización de una composición de comba colectiva.	1,5	a -g

Tercer Trimestre

Indicadores	Nota	C B
1. Nota media alcanzada en las diferentes pruebas físicas e incremento respecto la primera evaluación.	1,5	b-g-h
2. Conoce y representa aspectos teóricos básicos de Acrosport.	1,5	a-f-g
3. Montaje y representación de una coreografía combinada de acrosport, combas y aerobio.	2,5	c-d-e-f-h-i
4. Ejecución de gestos técnicos y reglamentarios de Balonmano.	0,5	b-c-g-h-i
6. Conoce el fenómeno del Olimpismo, signos, pruebas y deportistas ilustres.	0,5	a-d-f
7. Completa correctamente, dentro del tiempo establecido, un recorrido de orientación		
8. Trabajo teórico sobre actividades físicas en el medio natural.	1	b-c-e-g-h

Los alumnos que tengan más de un 25% de faltas de asistencia en un trimestre y sin justificar perderán el derecho a ser calificados con estos parámetros y tendrán que realizar una prueba extraordinaria teórico-práctica.

La NOTA FINAL se obtendrá de la media de las dos primeras evaluaciones y se podrá mejorar o subir nota si en la tercera han trabajado en casa y realizado los trabajos propuestos de manera adecuada .

Para la **Evaluación Extraordinaria** tendrán que recuperar las evaluaciones suspensas durante el curso. Se tendrá en cuenta la 1ª y 2ª Ev, la tercera no cuenta. Los alumnos suspensos deberán realizar y aprobar los trabajos teórico-prácticos solicitados en el periodo correspondiente de junio tras la Tercera evaluación y la nota ordinaria.

METODOLOGÍA

La intervención educativa va a estar orientada por el **modelo constructivista** de enseñanza y aprendizaje, como se apuntaba en la introducción de esta programación, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a que sea el propio alumno/a quien construya sus propios conocimientos. Se tratará de elaborar junto con el alumno un proceso de reflexión sobre la actividad practicada planteando interrogantes continuos como: ¿Por qué hacemos esto?, ¿Para qué nos sirve?, ¿Hay un camino mejor para llegar aquí?, etc. Encontrando las respuestas a estos interrogantes, el alumno/a va construyendo su propio conocimiento, y el profesor actúa como orientador en el proceso de enseñanza aprendizaje. No obstante, debido a las peculiares características de algunas actividades de enseñanza, será indispensable que el profesor se convierta en instructor en determinados momentos, aportando un conocimiento ya establecido de antemano y justificado como el más adecuado para el alumnado.

Este proceso de enseñanza deberá conducir a la **autonomía del alumno/a** para que planifique y desarrolle su propia actividad física, tanto en el trabajo de las capacidades físicas como en la organización de forma recreativa de su tiempo de ocio.

Los **contenidos** se presentarán en todo momento de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que el alumno vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación, dotando de significatividad en todo momento al proceso educativo.

Mientras se realizan las diversas actividades, la práctica irá reforzada por los **conceptos teóricos** que le den sentido y una base sólida y significativa para el alumno/a. Estimamos conveniente que antes de cada actividad práctica se realice una reflexión teórica sobre la misma donde se establezcan los aspectos conceptuales más importantes. Una vez iniciada la actividad práctica propiamente dicha, se realizarán las interrupciones necesarias para incidir sobre los conceptos teóricos básicos y, así mismo, al finalizar la actividad se podrán sacar conclusiones sobre el trabajo realizado.

En este sentido y conforme a lo establecido en los párrafos anteriores, los **métodos de enseñanza** serán principalmente dos, el de *instrucción directa* y el de *búsqueda o indagación*. El primero de ellos con un carácter más directivo que será empleado cuando las circunstancias de la enseñanza lo requieran (técnica precisa, peligrosidad de actividades, control del grupo, etc.) y el segundo, menos directivo y centrado más en el alumno, más acorde con los principios constructivistas.

Los **estilos de enseñanza** que se utilizarán derivados de los métodos serán por tanto diversos y se corresponderán con los objetivos didácticos que se establezcan en cada una de las unidades didácticas. Normalmente se combinarán estilos (incluso dentro de la misma unidad de trabajo) en función del momento de aprendizaje y de cual sea el objetivo. Según lo comentado con anterioridad, los estilos de enseñanza propios del método de instrucción que más se emplearán serán los de *asignación de tareas*, *enseñanza recíproca* y *enseñanza por grupos*, adoptando diferentes niveles dentro de las tareas asignadas para atender mejor a la diversidad del alumnado. Los estilos de enseñanza más utilizados propios del método de indagación serán la *resolución de problemas* y el *descubrimiento guiado*.

Además, las **estrategias para la práctica** que se emplearán en la enseñanza también serán múltiples, variando entre las *analíticas* y las *globales*.

Por otro lado, atendiendo a las consignas pedagógicas propuestas por *Famose*, se emplearán tareas definidas y semidefinidas.

A continuación se establecen una serie de **ejemplos** de los estilos más utilizados según las actividades que se realizarán:

- Para el aprendizaje de los elementos técnicos de los deportes, el estilo que más vamos a utilizar es la asignación de tareas, la reproducción de modelos e incluso el mando directo. La razón es que los diversos deportes tienen unos elementos técnicos estandarizados que está demostrados que son los más eficaces y los menos peligrosos a la hora de evitar las lesiones, además, a menudo, por cuestiones temporales hay que optimizar el aprendizaje de los alumnos si se quiere atender a los objetivos mínimos establecidos. También es apropiado para estos casos una práctica más analítica, ⁶² siempre y cuando la combinemos en situaciones globales.
- Así mismo, los estilos anteriores también serán los más utilizados cuando se trate del trabajo de la condición física (sobre todo flexibilidad) pues será la mejor manera de evitar lesiones y realizar los ejercicios de manera correcta y efectiva.
- Existen otras actividades en las que utilizaremos una enseñanza mediante la búsqueda o la plantearemos en forma de resolución de problemas, como pueden ser los deportes alternativos o el planteamiento de posibles soluciones de problemas tácticos en los deportes más convencionales. También en las actividades más propias de expresión corporal o de actividades físicas en el medio natural como juegos de orientación, juegos de pistas, etc. En este tipo de actividades será prioritaria plantear actividades globales y no analíticas.
- También se utilizará habitualmente la enseñanza recíproca, que obliga a los alumnos/as a reflexionar sobre las diferentes soluciones

técnico- tácticas, a observar a sus compañeros y a corregir las ejecuciones de los mismos.

En cuanto a la **organización** de la clase podrá ser diferente según las actividades que se realicen. Se favorecerá, según el momento, tanto el trabajo individual como en grupos (parejas, tríos, grupos pequeños y grandes), buscando que los alumnos/as saquen partido de los aspectos más positivos de cada situación. Cada actividad y cada grupo de alumnos demanda unos agrupamientos diferentes. Los profesores analizaremos todas las variables posibles y estableceremos los agrupamientos que estimemos más adecuados.

La **estructura de las sesiones** también puede ser diferente según la actividad que se vaya a realizar, pero a priori se establecerá una estructura estándar que sirva de referencia y que permita establecer unas rutinas a las cuales el alumnado pueda atenerse y que nos permita tener un mejor control del grupo. Esta rutina tiene las siguientes fases:

FASE INICIAL

- Organización del grupo (llegada a clase, pasar lista, etc.) y explicación de lo que se realizará en la sesión así como de los aspectos teóricos importantes.
- Calentamiento o animación.

FASE PRINCIPAL

- Actividades de enseñanza aprendizaje.

FASE FINAL

- Recuperación o vuelta a la calma.
- Reflexión grupal.
- Recogida material.
- Higiene personal.

En cuanto al **Conocimiento de los Resultados o feedback**, será indispensable para que los alumnos/as asimilen los contenidos. Se realizará de forma grupal e individual siempre y cuando el profesor pueda, en función de las actividades, de los objetivos, etc.

Todo lo establecido en la metodología se efectuará teniendo en cuenta una serie de variables como son el número de alumnos/as, la motivación de los mismos, el material disponible, los recursos temporales, los recursos espaciales, el comportamiento del alumnado, etc.

Además de lo descrito anteriormente, el 3er trimestre, debido a la aparición del covid-19, se va a realizar de manera telemática, utilizando para ello las tecnologías de la información y la comunicación. Se utilizará la plataforma Delphos Papas y demás medios telemáticos, correo electrónico para establecer comunicación con el alumnado y las familias y el proceso de enseñanza- aprendizaje se llevará a cabo mediante la realización de trabajos teóricos relacionados con las U.D del tercer trimestre, que en este caso será todo lo perteneciente al bloque 3 de contenidos de Actividades físico deportivas en el medio natural.

64

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad viene regulada por el **RD 138/2002, de 8 de Octubre**, por el que se ordena la respuesta educativa a la diversidad de alumnado en Castilla la Mancha. Cuando hablamos de atender a la diversidad no sólo nos debemos centrar en los alumnos con necesidades educativas especiales (aunque sea una parte importante de la atención a la diversidad), sino que se habrá que analizar los intereses, las capacidades, motivaciones, necesidades, etc, de todos los alumnos, y a partir de los mismos, programar las actividades y adaptarlas para que todos tengan cubiertas sus necesidades (aunque unos más que otros, pero todos tienen necesidades).

La atención a la diversidad, independientemente de las razones que la provoquen, debe atender a dos aspectos fundamentales:

- Los requerimientos **cuantitativos** de una tarea, los cuales no deben impedir que algunos alumnos queden al margen de los aprendizajes (habrá que modificar algún aspecto para impedirlo: materiales, reglas, ritmo de realización, etc).
- La exigencia **cualitativa** del movimiento, que no debe suponer la omisión de errores por forzar el movimiento, conformando esquemas que posteriormente son difíciles de corregir.

En ese sentido, el profesor ajustará las tareas y actividades a realizar a las diferentes motivaciones y capacidades del alumnado utilizando diferentes tipos de medidas en función de la situación concreta. A continuación se exponen algunas de las medidas de atención a la diversidad que más comúnmente se pueden utilizar desde el área que nos ocupa, expuestas en tres grandes grupos:

1- **MEDIDAS GENERALES**: son estrategias para la adecuación de los elementos prescriptivos del currículo al contexto sociocultural del centro y a las características del alumnado, como por ejemplo:

- Una ***evaluación inicial*** ⁶⁵ al comienzo de cada Unidad Didáctica que nos permita conocer el nivel general de los alumnos en la actividad que vayamos a realizar y los posibles casos de alumnos con necesidades especiales (ya sea por tener un nivel muy superior al del resto de la clase o por presentar mayores dificultades que sus compañeros para la realización de las tareas). Partiendo de esta evaluación inicial se tomarán las medidas oportunas.
- ***Elección de tareas***: Según el nivel que presentan los alumnos/as en cuanto a unas determinadas habilidades, se elegirán unas tareas u otras para que avancen de forma adecuada en sus conocimientos y habilidades.
- ***Modificación de tareas***: Es una medida que se toma habitualmente y consiste en adaptar las tareas a realizar al alumnado en función de sus capacidades. Las diferentes actividades se pueden dificultar o facilitar modificando diversos aspectos: materiales, reglas, oposición, ritmo de ejecución, etc. Utilizaremos

estos aspectos para adecuar las actividades al ritmo de aprendizaje de cada uno de los alumnos.

- **Adaptación de materiales curriculares** al contexto y al alumno.
- **Metodologías individualizadas** (en la medida de lo posible) y desarrollo de estrategias cooperativas, así como cooperación entre el profesorado.

2- **MEDIDAS ORDINARIAS**: de apoyo y refuerzo educativo, que facilitan la atención individualizada de los alumnos/as sin modificar los objetivos propios del ciclo o curso, como por ejemplo:

- **Actividades de refuerzo**: Dirigidas a alumnos/as que tienen dificultades con aspectos básicos. Su objetivo es mejorar las capacidades en aspectos relevantes para el área (coordinación, equilibrio, habilidades motrices básicas, etc).
- **Agrupamientos flexibles**: permitiendo tanto grupos homogéneos, heterogéneos, mixtos, por parejas, trabajo individual, etc.

3- **MEDIDAS EXTRAORDINARIAS**: que introducen modificaciones en el currículo ordinario y que exigen de evaluación psicopedagógica y dictamen de escolarización por parte de los orientadores de los centros. Dentro de estas medidas se aplicarán principalmente en educación física las Adaptaciones Curriculares Individuales (**ACIS**) Significativas, que son medidas que modifican los elementos prescriptivos del currículo, es decir, objetivos, contenidos y criterios de evaluación, y los elementos de acceso al currículo, es decir metodología y organización. Sirven para dar respuesta a las necesidades educativas especiales, temporales o permanentes del alumnado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS ACNEES

No se pueden establecer a priori los criterios para evaluar alumnos/as que todavía no conocemos. Como norma general, cabe decir que la mayoría de medidas de atención a la diversidad que hemos comentado no van a

precisar de la redacción de unos criterios de evaluación y calificación diferentes a los ordinarios para los alumnos/as que se acojan a ellas (excepto las ACIS). La mayoría de las medidas que se toman no son significativas, y los alumnos/as pueden ser evaluados con los criterios ordinarios. Únicamente el alumnado con necesidades educativas especiales que necesiten adaptaciones curriculares significativas van a precisar unos criterios de evaluación específicos, que llegado el momento se incluirán en las adaptaciones que se les realicen (adecuándose, entonces sí, a la situación educativa real).

MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Para el desarrollo de esta programación se cuenta con los siguientes medios y recursos didácticos:

- Instalaciones:
 - 2 pistas polideportivas al aire libre (una con porterías de fútbol sala, otra con canastas de baloncesto)
 - 1 gimnasio cubierto que cuenta con espalderas, canastas de baloncesto y vestuarios.
- Material deportivo: suficiente para realizar las UD programadas.
- Material y recursos didácticos:
 - Apuntes aportados y elaborados por los profesores.
 - Biblioteca del departamento especializada en educación física.
 - Vidioteca del departamento.
 - Información en la Web del IES y en los blogs de aula.
 - Aula de informática.
 - Televisión, video, DVD y equipo de música.
 - Material multimedia, ordenador ,tablets, móvil, para trabajar en casa.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO

- **PROYECTOS INTERDISCIPLINARES:** se trata de proyectos educativos que fomenten el trabajo interdisciplinar entre varias áreas dotando a la educación de un sentido globalizador y aplicado. Una de las posibilidades es entre los departamentos de educación física y tecnología, de forma que a lo largo del curso se planteen actividades donde los alumnos construyan su propio material deportivo que les pueda ser útil y aplicable a las clases de educación física. Otro proyecto que intentaremos salga a la luz será con el Departamento De Ciencias, y se trata de preparar la ruta de Senderismo conjuntamente, de forma que los alumnos tengan que hacer actividades de recogida, análisis y estudio del medio natural por el que se moverán.
- **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN de BACHILLERATO:** El Departamento de Educación Física seleccionará algunos proyectos para ofrecer al alumnado. Proyectos consistentes en planificar trabajos para los alumnos donde investiguen de una forma reflexiva y crítica sobre aspectos relacionados con la actividad física, la salud y el deporte. Esta investigación estará guiada por el profesor y se realizará empleando las tecnologías de la información y la comunicación (periódicos, televisión, Internet). En este proyecto se abordarán temas sociales, mediáticos, de salud, controvertidos, etc, de la actividad física y el deporte. Como ejemplos tenemos el consumismo, el machismo deportivo, la anorexia y bulimia, la vigorexia, discriminación de deportes en los medios de comunicación, etc.

- **PROYECTO DE RECOPIACIÓN:** en el cuál se creará una base de datos con bibliografía y direcciones de Internet donde recabar información para la asignatura.
- **CENTROS DE INTERÉS:** Desde el departamento de Educación Física queremos seguir aportando ideas y actividades para los centros de interés trimestrales, en el caso de que se sigan realizando. Para el presente curso queremos repetir algunas de las actividades realizadas en cursos anteriores, y que consideramos tuvieron gran éxito. Se trata en concreto de las Jornadas de Desayuno Saludable, la Carrera de la Solidaridad y la Marcha En Bici por Hellín.
- **SECCIÓN EUROPEA:** En el presente curso el Departamento de Educación Física trabajará dentro de la sección europea con grupos de ESO y seguiremos recopilando material útil, ya que no llevamos libro de texto.
- **BLOG DE AULA:** El Departamento quiere poner en marcha algún blog de aula para valorar su interés en nuestra materia.

PLAN DE LECTURA

El Departamento de Educación Física fomentará la práctica de la lectura en la medida de lo posible.

Nos planteamos los siguientes Objetivos:

- Fomentar el hábito y el gusto por la lectura.
- Contribuir a mejorar la práctica de la lecto-escritura desde la coordinación de los procesos de enseñanza del profesorado.
- La colaboración activa de las familias y de otras instituciones.
- Fomentar el uso de la Biblioteca entre la Comunidad Escolar, para familiarizar a los alumnos y a las familias con el manejo de libros de consulta, de lectura y divulgación.

Actividades específicas del departamento de Educación Física del Plan de Lectura:

- En cada curso y Unidad Didáctica los alumnos leerán un texto relacionado con la unidad y posteriormente realizarán una ficha reflexiva sobre el mismo. Esta ficha será revisada por el profesor y contará para la nota de Conceptos. Algunas de estas lecturas las realizaremos en la Biblioteca del centro, con el fin de que los alumnos recuerden todo lo que la misma les ofrece.
- Los alumnos tendrán un libro recomendado por el departamento en cada trimestre. El alumno que lo lea y realice una ficha final de comprensión lectora y reflexión del contenido
- Noticias al Día: Contamos con un tablón de noticias en el pabellón de educación física en el que colgaremos todas aquellas noticias que traigan los alumnos. Los alumnos que colaboren obtendrán puntos positivos a tener en cuenta. Cuando el profesor considere que la noticia es interesante para un determinado nivel se leerá y comentará en clase.
- Este curso contaremos en el tablón de Noticias con un rincón dedicado a los Gazapos. Gazapos que pueden ser ortográficos, gramaticales, técnicos,... Con esta actividad queremos fomentar entre otras cosas el espíritu crítico sobre todo con la prensa deportiva.
- Realizaremos una visita a la Biblioteca con los alumnos de 1º de la ESO con el fin de que la conozcan y sepan dónde tienen el rincón de Educación Física y qué pueden encontrar en él.
- Representaciones y animaciones de obras y/o textos leídos y comentadas este curso, dentro de expresión corporal.
- En momentos puntuales, alumnos lesionados o indispuestos para realizar ejercicio físico podrán visitar la Biblioteca para consultar y trabajar con material específico de Educación Física, como son revistas, publicaciones o web recomendadas.

EDUCACIÓN FÍSICA

TABLA 1. CARACTERÍSTICAS DE AREA/MATERIA 1º BACHILLER

CARACTERÍSTICAS DEL AREA/MATERIA
<p>Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar.</p> <p>Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática.</p> <p>Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.</p> <p>La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido</p>

TABLA 2. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS:

TRIMESTRE	CONTENIDOS				
<p>1ª EVALUACIÓN</p> <p>Condición Física y salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios y riesgos de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. - Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable. - Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. - Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo. Elaboración de una dieta equilibrada teniendo en cuenta diferentes factores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc. - Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación. Valoración como medio para paliar los estados de tensión - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones, mostrando una disposición favorable hacia la autosuperación y el esfuerzo.

<p>2ª EVALUACIÓN</p> <p>Juegos y Deportes</p> <p>Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El deporte como fenómeno social y cultural. Análisis y valoración del fenómeno lúdico-deportivo. - Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento. Principios y características del entrenamiento deportivo. - Aplicación, diseño y puesta en práctica de un plan de trabajo para la mejora de alguna modalidad deportiva - Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Investigación, valoración como parte del patrimonio y práctica de juegos populares y tradicionales y actividades deportivo-recreativas de Castilla-La Mancha. - Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico. Manifestaciones rítmicas y dancísticas utilizando la música como estímulo. 	
<p>3ª EVALUACIÓN</p> <p>Actividades físico deportivas en el medio natural.</p> <p>Expresión corporal y artística.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva. Mimo e improvisación. - Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colaboración en la planificación, organización y realización de actividades en el medio natural. Estudio del entorno inmediato, próximo y/o lejano y del impacto de las actividades 	<ul style="list-style-type: none"> - Normas de precaución, protección y seguridad de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

El 3er trimestre, debido a la aparición del covid-19, se va a realizar de manera telemática, utilizando para ello las tecnologías de la información y la comunicación. Se utilizará la plataforma Delphos Papas y demás medios telemáticos,

correo electrónico etc, para establecer comunicación con el alumnado y las familias y el proceso de enseñanza-aprendizaje se llevará a cabo mediante la realización de trabajos teóricos relacionados con las U.D del tercer trimestre, que en este caso será todo lo perteneciente al bloque 3 de contenidos de Actividades físico deportivas en el medio natural.

TABLA 3. RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE: (LO QUE EL ALUMNO VA A APRENDER A HACER, LLEVAR A LA PRÁCTICA)	TRIMESTRE
1. Conocer los riesgos y contraindicaciones que determinadas prácticas nocivas tienen para la salud, adoptando hábitos saludables para paliar sus efectos.	1.1 Elabora y pone en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud 1.2 Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. 1.3 Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de la actividad física. 1.4 Conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce.	1º

<p>2. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.</p>	<p>2.1 Elabora y pone en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud 2.2 Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. 2.3 Adquiere una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Que sean adecuados a la actividad física que se realizará. 2.4 Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas</p>	<p>1º</p>
<p>3. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</p>	<p>3.1 Conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. 3.2. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas. conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad. 3.3. Comprende la lógica interna de la modalidad. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica. 3.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 3.5. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 3.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.</p>	<p>1º</p>

<p>4. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.</p>	<p>4.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase 4.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación. 4.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados. 4.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores 4.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas. 4.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.</p>	<p>2º</p>
<p>5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.</p>	<p>5.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. Conoce el desarrollo de técnicas de relajación y vuelta a la calma. 5.2 Utiliza los argumentos técnicos aprendidos en los distintos deportes. 5.3 Adapta los conocimientos técnicos y reglamentarios a la práctica. 5.4 Aprende a tener jugar en equipo. 5.5 Colabora en la realización de torneos y formación de equipos.</p>	<p>2º</p>

<p>6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.</p> <p>7. Mantener una actitud crítica ante prácticas sociales que son nocivas para la salud y adoptar actitudes de cooperación, respeto y no discriminación en la realización de actividades deportivas.</p> <p>8. Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.</p> <p>9. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.</p> <p>10. Elaborar un trabajo de análisis y recopilación de las diversas actividades físico-deportivas y recreativas de Castilla-La Mancha.</p>	<p>6.1 Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.</p> <p>6.2 Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.</p> <p>6.3 Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.</p> <p>8.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión</p> <p>8.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad.</p> <p>8.3 Realiza coreografías grupales.</p> <p>8.4 Utiliza la mímica.</p> <p>8.5 Trabaja la expresión corporal con adaptación del ritmo.</p> <p>8.6 Realiza acrogimnasia Formación de figuras corporales.</p>	<p>3º</p>
---	--	-----------

EL TERCER TRIMESTRE se realizarán los contenidos de Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza de forma teórica a través de un trabajo que los alumnos deberán entregar por correo electrónico. El trabajo deberá ser lo más completo posible sobre las Actividades físicas en la Naturaleza según las pautas dadas por el profesor. También deberán realizar actividades físicas en casa y en el exterior cuando sea posible, siguiendo las medidas de seguridad y teniendo en cuenta lo aprendido en las primeras evaluaciones. Los profesores deberán proporcionar a través de los medios de comunicación disponibles las tareas a realizar para mantener una condición física y salud adecuadas en la etapa del confinamiento. (por el Covid19)

TABLA 4. Integración de las competencias clave en los elementos curriculares, mediante la relación entre los estándares de aprendizaje evaluables y cada una de las competencias.

TRIMESTRE	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS QUE SE RELACIONAN
1ª EVALUACIÓN	1	1.1,1.2,1.3,1.4	Aprender a aprender, social y cívica, autonomía e iniciativa personal
	2	2.1,2.2,2.3,2.4	Aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal, social y cívica
	3	3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6	Aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal
2ª EVALUACIÓN	4	4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6	Aprender a aprender, social y cívica, conocimiento e integración con el mundo físico
	5	5.1,5.2,5.3,5.4,5.5	Social y cívica, autonomía e iniciativa personal

3ª EVALUACIÓN	6	6.1,6.2,6.3	Conocimiento e integración con el mundo físico, social y cívica, aprender a aprender
	7		
	8	8.1,8.2,8.3,8.4,8.5,8.6	Aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal, lingüística, social y cívica
	9		
	10		

EL TERCER TRIMESTRE se realizarán los contenidos de Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza de forma teórica a través de un trabajo que los alumnos deberán entregar por correo electrónico. El trabajo deberá ser lo más completo posible sobre las Actividades físicas en la Naturaleza según las pautas dadas por el profesor. También deberán realizar actividades físicas en casa y en el exterior cuando sea posible, siguiendo las medidas de seguridad y teniendo en cuenta lo aprendido en las primeras evaluaciones. Los profesores deberán proporcionar a través de los medios de comunicación disponibles las tareas a realizar para mantener una condición física y salud adecuadas en la etapa del confinamiento. (por el Covid19)

TABLA 5. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado

TRIMESTRE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1º EVALUACIÓN	1.2,1.4,2.2,2.4,3.1,3.3,3.4 1.1,1.3,2.1,2.3,3.2,3.5,3.6	Documento, trabajo investigación, autoevaluación Práctica, coevaluación
2º EVALUACIÓN	4.2,4.3,4.5,5.3 4.1,4.4,4.6,5.1,5.2,5.4,5.5	Documento, trabajo investigación, autoevaluación Práctica, coevaluación
3º EVALUACIÓN	6.1,6.3 6.2,8.1,8.2,8.3,8.4,8.5,8.6	Documento, trabajo investigación, autoevaluación Práctica, coevaluación

TABLA 6. Criterios de calificación.

TRIMESTRE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
		PONDERACIÓN	NIVEL DE LOGRO

1ª EVALUACIÓN	1.2 1.4 2.2 2.4 3.1 3.3 3.4 1.1 1.3 2.1 2.3 3.2 3.5 3.6	2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94%	
2ª EVALUACIÓN	4.2 4.3 4.5 5.3 4.1 4.4 4.6 5.1 5.2 5.4 5.5	2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94% 2.94%	

3ª EVALUACIÓN	6.1	2.94%	
	6.3	2.94%	
	6.2	2.94%	
	8.1	2.94%	
	8.2	2.94%	
	8.3	2.94%	
	8.4	2.94%	
	8.5	2.94%	
	8.6	2.94%	

En esta 3ª ev. nos basaremos para evaluar en los trabajos realizados .

7. ORIENTACIONES METODOLOGICAS

METODOLOGÍA El punto de partida de nuestro modelo pedagógico es la teoría de **las Inteligencias Múltiples** (H. Gardner) que se plantea como una alternativa al modelo tradicional de inteligencia, más amplia y pragmática, ya que propone la presencia de ocho inteligencias en cada persona que están presentes en la resolución de problemas y en el desempeño de tareas.

La consecuencia pedagógica de este enfoque es que los alumnos sólo pueden comprender correctamente un concepto y demostrarlo si pueden desarrollar múltiples representaciones de sus aspectos principales, pero para ello es necesaria la puesta en práctica, en el aula, de **una metodología activa y variada:**

✓ **El Aprendizaje Cooperativo (Johnson y Johnson)** es una herramienta para el aprendizaje cooperativo y una potente estrategia instruccional para **la atención a la diversidad**. Se trata de una metodología que saca provecho de las diferencias existentes en el alumnado, con el fin de que cada uno de ellos aprenda de los demás y se sienta responsable tanto de su propio aprendizaje como del de sus compañeros.

✓ **El Aprendizaje basado en Proyectos:** se trata de una técnica de aprendizaje activa, significativa y cooperativa. Partiendo de una pregunta inicial, relacionada con un tema, y estableciendo claramente cuál va a ser el producto final, los alumnos buscan información, intercambian ideas, comparten información, toman decisiones y, finalmente presentan públicamente su proyecto.

✓ **El Aprendizaje basado en Problemas:** se presenta a los alumnos un problema de la vida real, iniciando un proceso de investigación que les llevará a buscar soluciones a la situación planteada. Se trata de un método de trabajo activo y cooperativo en el que los alumnos adquieren los conocimientos aprendiendo de su propio proceso de aprendizaje.

✓ **Pensamiento Visible (R. Swartz):** se trata de enseñar a los alumnos a pensar sobre lo que están aprendiendo, a usar la información y los conceptos que aprenden en el aula para tomar decisiones y resolver problemas de manera efectiva, utilizando las rutinas de pensamiento, los mapas de pensamiento y los organizadores gráficos.

✓ **Uso de las TIC:** las TIC, como medios y recursos al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje, son cada vez más imprescindibles para facilitar la gestión de la información y del conocimiento.

✓ **Evaluación formativa:** se trata de una evaluación que permita a los profesores conocer el desempeño de sus alumnos a través de una multiplicidad de tareas y pruebas (heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación), y a los alumnos aprender a autorregular su propio proceso de autoaprendizaje (retroalimentación) conociendo en qué situación se encuentra a través de las rúbricas.

De forma transversal, en la puesta en práctica en el aula de estas metodologías, se trabaja **inteligencia emocional**, que entendemos como la gestión adecuada de las emociones enseñando a nuestros alumnos a aprender a convivir, a fomentar una afectividad positiva y una actitud respetuosa y justa entre compañeros.

La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para

la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

8. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDACTICOS

Para el desarrollo de esta programación se ha contado con los siguientes medios y recursos didácticos:

INSTALACIONES:

- 2 pistas polideportivas al aire libre
- 1 gimnasio cubierto con todos los recursos materiales para que sea polideportiva.

MATERIAL DEPORTIVO:

- Material deportivo suficiente para realizar las UD programadas.
- Bicicleta estática para alumnos con limitaciones en la realización de ejercicios físicos.

MATERIAL Y RECURSOS DIDACTICOS:

- Apuntes aportados por el profesor.
- Bibliografía para la realización de trabajos.
- Ordenador, tablets, móvil, internet, etc

TABLA 9. Plan de actividades complementarias

ÁREA/MATERIA	1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
---------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Educación Física	Dentro del bloque de Condición Física, salidas a parques periurbanos donde trabajaremos velocidad y resistencia.	Dentro del bloque de actividades en el medio natural, salidas a parques próximos y periurbanos.	Ejercicio físico en casa y entorno cercano.
	Campeonatos de futbol sala intraescolar.	Viaje a la nieve para la práctica del esquí.	Lectura y búsqueda en internet sobre temas relacionados con las Actividades Físicas en el medio Natural, tipos ,lugares, material, planificación, respeto , etc...
		Campeonatos de f.sala intraescolar.	

