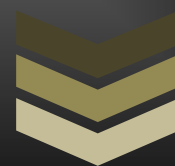


**IES MAR SERENA**  
**PROGRAMACIÓN**  
**EDUCACIÓN**  
**FÍSICA**  
**CURSO ESCOLAR**  
**2021 -2022**  
(Versión online incluida)



**Eva Belén Ruiz Alarcos**

3º ESO D - E  
4º ESO C-D.

**Beatriz Tercero Herrero**

1º ESO B-D-E  
2º ESO A-C  
2º BACH

**Maria José García Resalt**

1º ESO C - C  
2º ESO B-D-E  
4º A - B

**Francisco J. Marín García**  
(Jefe Departamento)

3º ESO A-B-C  
1º BACH. A-B-C  
OPTATIVA 1º Bach

## INDICE

### **1. LINEAS DE ACTUACIÓN.**

### **2. REFERENTES BÁSICOS.**

- 2.1. Objetivos.
- 2.2. Contenidos.
- 2.3. Competencias básicas.
- 2.4. Criterios de evaluación.

### **3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.**

### **4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

### **5. CONTRIBUCIÓN A OTROS PLANES Y PROYECTOS.**

### **6. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES AL CURRÍCULO.**

### **7. PROGRAMACIONES ESPECÍFICAS DE CURSO.**

- 7.1. Primero ESO: organización enseñanzas, evaluación, atención a la diversidad y temporalización.
- 7.2. Segundo ESO: organización enseñanzas, evaluación, atención a la diversidad y temporalización.
- 7.3. Tercero ESO: organización enseñanzas, evaluación, atención a la diversidad y temporalización.
- 7.4. Cuarto ESO: organización enseñanzas, evaluación, atención a la diversidad y temporalización.
- 7.5. Primero Bachillerato: organización enseñanzas, evaluación, atención a la diversidad y temporalización.
- 7.6. Optativa 1º bachillerato.
- 7.7. Segundo Bachillerato: organización enseñanzas, evaluación, atención a la diversidad y temporalización.

### **8. ANEXOS.**

**Anexo 1.** Normas de clase.

## 1. LINEAS DE ACTUACIÓN.

Este departamento se propone los siguientes **objetivos a conseguir en los alumnos/as** para el presente curso, contribuyendo de manera directa en la consecución de las competencias en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana:

- Conseguir la creación y desarrollo de unos **hábitos físico- deportivos**, así como despertar en los alumnos/as el interés por practicar algún deporte o actividad física fuera del horario escolar.
- Conseguir que realicen la actividad física de forma **segura y saludable**: respetar unas normas mínimas de higiene, realizar un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos, respetar los principios del entrenamiento (continuidad, progresión, multilateralidad, especificidad...), cuidar su postura corporal en cada actividad...
- Seguir inculcando en nuestros alumnos/as la **necesidad higiénica** personal de cambiarse de ropa una vez realizada la actividad, para prevenir malos olores, evitar posibles resfriados y ayudar a la conservación de la salud, destacando la labor de adquisición de autonomía e iniciativa personal.
- Demostrar **compañerismo y respeto** hacia sus compañeros y compañeras, sin que el afán competitivo prime sobre la deportividad y la tolerancia.
- Seguir insistiendo en el respeto y cuidado del **material** y de las instalaciones, haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- También el Departamento se propone otros **objetivos que afectan directamente al mismo**:
  1. Difundir el **gusto** y disfrute por la actividad física dentro y fuera del centro.
  2. Ampliar cuantitativa y cualitativamente los materiales y **recursos didácticos** necesarios para el correcto funcionamiento de las clases.
  3. Emplear varios tipos de metodología didáctica con el fin de mejorar el proceso educativo, sobre todo aquella que dé autonomía y responsabilidad al alumno/a. Si fuera necesario se realizaría algún curso para ampliar conocimientos.

## 2. REFERENTES BÁSICOS.

### 2.1.OBJETIVOS.

El Decreto 111/2016, de 14 de junio, establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, tras haber sido modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, y en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. A tales efectos, el Decreto integra las normas de competencia autonómica con las de competencia estatal, a fin de proporcionar una expresión sistemática del régimen jurídico aplicable.

El Decreto establece los elementos transversales y organiza el aprendizaje basado en competencias. El currículo de Educación Secundaria Obligatoria queda organizado en materias, vinculadas con los objetivos de la etapa y destinadas a su consecución, así como a la adquisición de las competencias clave definidas para la misma, siendo en el currículo específico de cada materia donde deben buscarse los referentes explícitos que permitan el desarrollo y la adquisición de dichas competencias clave.

El Decreto concreta los objetivos de etapa, los de área, las estrategias metodológicas de cada área y los contenidos y criterios de evaluación junto a las competencias asociadas.

**OBJETIVOS DE LA ETAPA (Educación Secundaria Obligatoria):**

El Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad Autónoma de Andalucía, en su artículo 3, conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la educación Secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social, rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) 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, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. i) comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

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

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

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la educación Secundaria obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

### **OBJETIVOS DE ÁREA:**

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

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

## 2.2. CONTENIDOS.

El Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación Secundaria obligatoria en la comunidad Autónoma de Andalucía, define los contenidos como un conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

La función básica de los contenidos es la de contribuir a la adquisición de las capacidades que establecen los objetivos y, consecuentemente a la adquisición de las competencias básicas de una forma coherente; por ello nuestra selección de contenidos, basada en los contenidos que se establecen en la

***Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas,***

y programados en la mayoría de las Unidades Didácticas, son contenidos integrados, permitiendo que el alumno trabaje de forma globalizada el cuerpo y el movimiento.

Lo importante es no perder de vista la función básica de éstos, seleccionando los contenidos adecuados. De esta manera habrá unidades Didácticas que integren 2 bloques de contenidos; por ejemplo, una UD que desarrolló la condición física a través de diferentes deportes o a través de la actividad en el medio natural.

Así que utilizaremos contenidos integrados en unidades didácticas integradoras, ya que representan a la educación física del nuevo sistema educativo y una corriente innovadora en la Educación Física. Hemos de señalar que los contenidos han de ser tratados de forma **cíclica**. Un mismo contenido suele aparecer en distintas unidades, siendo distinto el modo de abordarlo en cada una de ellas, según un esquema de progresión de complejidad creciente.

Haremos así referencia a 5 bloques de contenidos:

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

**IMPORTANTE: EL ORDEN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS INTEGRADAS DISTRIBUIDAS PARA CADA CURSO, PUEDE VERSE ALTERADA SEGÚN LA DISPONIBILIDAD DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA Y SU COORDINACIÓN ENTRE PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA (IES), COLEGIOS Y AYUNTAMIENTO.**

## 2.3. COMPETENCIAS CLAVE.

A efectos del presente real decreto 1105/2014 del 26 de diciembre, las competencias del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Para una adquisición eficaz de las competencias y su integración efectiva en el currículo, deberán diseñarse actividades de aprendizaje integradas que permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizajes de más de una competencia al mismo tiempo.

Se potenciará el desarrollo de las competencias Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La Educación Física contribuye en mayor medida a la adquisición de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables.

De igual forma desarrolla las competencias sociales y cívicas en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros.

También ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

Otras competencias a las que se contribuye son: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales, comunicación lingüística y competencia digital.

Hemos de tener en cuenta que los contenidos con los cuales el área de educación física contribuye a la adquisición de las competencias básicas, pertenecen de forma integrada y común a los 5 bloques de contenidos que establece la legislación actual.

La materia de Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias clave: Competencias sociales y cívicas y conciencia y expresiones culturales. También contribuye a la consecución del resto de competencias de una forma integrada.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

### **Competencia en comunicación lingüística.**

A través de las actividades del Bloque de Contenidos de Expresión Corporal (dramatización, mimo...). Dentro del resto de Bloques de Contenidos se trabaja introduciendo vocabulario específico de la materia de Educación Física. Por otro lado, se utiliza el libro de texto como apoyo.

### **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**

A través de las actividades del Bloque de Contenidos de Actividades en el Medio Natural (senderismo, orientación...). Dentro del resto de Bloques de Contenidos se trabaja mediante actividades donde se utilizan diferentes espacios y orientaciones.

### **Competencias sociales y cívicas.**

Se trabaja en todos los Bloques de contenidos mediante el trabajo en equipo, la cooperación, la comunicación, el respeto, el juego...

### **Conciencia y expresiones culturales.**

A través de las actividades del Bloque de Contenidos de Expresión Corporal se trabajan actividades relacionadas con la cultura tradicional de la zona (juegos populares, bailes regionales...).

### **Competencia para aprender a aprender.**

En todos los Bloques de Contenidos, ya que se busca que los alumnos adquieran independencia utilizando estilos de enseñanza mediante la búsqueda e indagación.

### **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**

Se le da una importancia considerable al aprendizaje de la educación en valores mediante el respeto al compañero, profesor y material, incluso los alumnos construyen su propio material.

### **Competencia digital.**

Programas de mejora de la orientación espacial, de la coordinación oculo-manual a través del manejo del ratón y el teclado. Registro de datos sobre la propia condición física en un archivo personal.



## 2.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

### 1º ESO.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.

## 2º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.

## 9???

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

### 3º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA, SIEP.

#### **4º ESO**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CAA, SIEP.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. CAA, CSC, SIEP.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. CAA, CD, SIEP.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CSC, SIEP, CEC.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CAA, SIEP, CEC.

#### **1º BACHILLERATO**

**(Ver programación adjunta primero bachillerato).**

#### 4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana. Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La eguidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará

un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno, así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

En las sesiones de Educación física se utilizarán tanto **técnicas** reproductivas (por ejemplo en las sesiones de aeróbic en la unidad de expresión corporal) como de indagación (por ejemplo en el aprendizaje de los huesos y músculos en la unidad de condición física) siempre teniendo en cuenta las adaptaciones o individualizaciones del alumnado a estilos que fomenten la individualización (por ejemplo grupos por niveles en la unidad de baloncesto), socialización (por ejemplo en la realización de juegos cooperativos o deportes de equipo como baloncesto o comba grupal), autonomía (dejando al alumnado que experimente por sí sólo encontrando las soluciones a problemas motrices), confianza (ofreciendo refuerzo positivo especialmente en el alumnado que posee una autoestima más limitada), creatividad (por ejemplo en la unidad de expresión corporal o creación de variantes en los juegos) y participación del alumnado.

Se fomentará la actividad física inclusiva respondiendo a las necesidades del alumnado, especialmente de aquellos que requieren de adaptaciones curriculares. Algunas **actuaciones** que se llevarán a cabo en este aspecto son las siguientes:

- *Alumnado que por lesión no puede realizar la práctica deportiva en sesiones puntuales*: estos alumnos deben presentar justificante médico que acredite que no puede realizar actividad física. Durante la sesión se le proporcionará una tarea alternativa relacionada con el tema que están trabajando los compañeros. Por ejemplo: copiar la sesión en una ficha de trabajo.
- *Alumnado que por lesión o enfermedad no puede realizar la práctica deportiva durante un periodo prolongado*: estos alumnos realizarán tareas teóricas alternativas siempre relacionadas con la temática que están trabajando los compañeros. Este tipo de alumnos realizará el trabajo y examen final igual que el grupo de clase.
- *Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo*: en este caso los alumnos que reciben sesiones de apoyo en otras materias se integran con normalidad en el resto de grupo clase. Se tendrán en cuenta sus características en el caso de tener algunas dificultades de comprensión de juegos, ejercicios o pruebas escritas.

Dentro de las clases de educación física se incorporarán actividades de **evaluación compartida** y **autoevaluación** dando oportunidad al alumnado de poder participar activamente en el proceso de evaluación. Por ejemplo, en las fichas de tareas y autoevaluación de baloncesto o de la unidad de combas.

La **estructura de las sesiones** tiene el objetivo de hacer que el alumnado no sólo tenga el mayor tiempo de compromiso motor, sino que pueda recibir las indicaciones básicas y necesarias para ampliar los conocimientos:

- 1º) 5' de pasar lista y comprobar la bolsita de aseo y ropa de cambio.
- 2º) 3-5' de explicación del objetivo de la sesión.
- 3º) 10' de calentamiento en pequeños grupos.
- 4º) 35' de parte principal
- 5º) 5' de vuelta a la calma con juegos, estiramientos, reflexiones o relajaciones.

Dentro de la metodología queremos detallar las **instalaciones** y **materiales** que se utilizarán en las sesiones:

Instalaciones del IES	- Gimnasio / aula usos múltiples. - Aulas asignadas - Patio / pista polideportiva.
Instalaciones municipales	- Campo de hierba fútbol 7. - Campo de hierba fútbol 11. - Pistas polideportivas. - Pabellón deportivo. - Piscina municipal.
Recursos y materiales	Vallas, aros, colchonetas, espalderas, balones de baloncesto, voleibol, balonmano y rugby, pelotas de tenis, palas de tenis, raquetas de badminton, stick de hockey, pelotas de floorball, conos, elástico, combas, brújulas, cintas métricas, balones medicinales, indiacas, pesos, discos, fressbies, combas.

A continuación, abordaré los principios pedagógicos, así como las orientaciones metodológicas generales y las específicas, para tratar este punto de la programación.

### Principios Pedagógicos

1. Al amparo de lo dispuesto por la normativa legal actualmente vigente las competencias del currículo deben estar integradas en las materias de la propuesta curricular de la etapa, las cuales deben participar, desde su ámbito correspondiente, en el desarrollo de las distintas competencias del alumnado.
2. Conforme a lo establecido en el artículo 15.2 del Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre, en esta etapa se prestará una atención especial a la adquisición y el desarrollo de las competencias establecidas en el artículo 4.3 del presente decreto y se fomentará la correcta expresión oral y escrita y el uso de las matemáticas.
3. Al amparo de lo dispuesto en el artículo 6.1 del Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre, sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante, TIC), el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias.
4. Asimismo, conforme a lo dispuesto en el artículo 6.3 del citado real decreto, se fomentará que el alumnado participe en actividades que le permita afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

### **Orientaciones Metodológicas Generales.**

1. De acuerdo con las competencias atribuidas en el artículo 6 bis 2.c).3. o de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y las orientaciones para facilitar el desarrollo de estrategias metodológicas recogidas en el anexo II de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, se realizan las siguientes recomendaciones de metodología didáctica:

a) Se diseñarán actividades de aprendizaje integradas que permitan a los alumnos avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

b) Se secuenciará la enseñanza de tal modo que se parta de aprendizajes más simples para avanzar gradualmente hacia otros más complejos.

c) Se potenciarán metodologías activas y contextualizadas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales.

d) La acción docente incluirá las estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizar las sesiones de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas.

e) Se fomentará la reflexión e investigación, así como la realización de tareas que supongan un reto y desafío intelectual para los alumnos.

f) Los métodos docentes deberán favorecer en los alumnos la motivación, la curiosidad y la necesidad por adquirir conocimientos, destrezas, actitudes y valores.

g) Se podrán planificar estrategias, procedimientos y acciones que permitan el aprendizaje por proyectos, la experimentación, los centros de interés, el estudio de casos o el aprendizaje basado en problemas y que supongan el uso significativo de la lectura, escritura, TIC y la expresión oral mediante debates o presentaciones orales.

h) Se arbitrarán estrategias metodológicas que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.

i) Asimismo, podrán realizarse agrupamientos flexibles en función de la tarea y de las características individuales de los alumnos con objeto de realizar tareas puntuales de enriquecimiento o refuerzo.

j) El espacio deberá organizarse en condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación necesaria para garantizar la participación de todos los alumnos en las actividades del aula y del centro.

k) Se procurará seleccionar materiales y recursos didácticos diversos, variados, interactivos y accesibles, tanto en lo que se refiere al contenido, como al soporte.

l) Se valorará el uso del portfolio como herramienta para potenciar la autonomía y el pensamiento crítico en los alumnos.

### **Orientaciones Metodológicas Específicas:**

- Se favorecerá el desarrollo de aprendizajes significativos, en el sentido de que exista una conexión entre lo que saben y lo que se pretende enseñar. En la concreción de contenidos se considerarán prioritariamente aquellos que motiven al alumno, contribuyendo a la adquisición de conocimientos aplicables a situaciones reales, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.
- La adecuada combinación del amplio espectro de estilos de enseñanza será la metodología más apropiada, tendiendo siempre hacia la utilización de metodologías activas, colaborativas y contextualizadas, en las que el alumno pueda gestionar su propio ritmo de aprendizaje, ser autónomo y creativo.



- Las metodologías que más van a favorecer el desarrollo de las competencias, la motivación y la participación activa de los alumnos son las que contextualizan el aprendizaje dentro de un entorno lo más real posible, potenciando el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, las estrategias interactivas, los estilos de enseñanza productivos, tanto cognoscitivos (resolución de problemas o descubrimiento guiado) como los creativos, u otras más innovadoras como la clase invertida o la ludificación.
- El buen clima de convivencia, así como el respeto y juego limpio, debe ser una constante a mantener en el día a día del alumno, especialmente durante el desarrollo de cualquier práctica físico-deportiva. La participación del alumno en la elaboración de las normas de funcionamiento, puede ser una estrategia metodológica para crear una óptima dinámica de clase, así como la aplicación correcta del reglamento y la intervención de mediadores en la resolución de conflictos.
- El carácter pedagógico de la competición debe suponer la satisfacción por el logro alcanzado, la diversión en el juego competitivo, saber ganar y perder, aprender a aceptar y cumplir unas reglas determinadas y a respetar a los contrarios. Con ello, el elemento competitivo pierde su carácter negativo, pasando a ser una herramienta pedagógica muy apropiada para trabajar contenidos asociados a la inteligencia emocional y habilidades sociales, entre otros.
- Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales, todos ellos muy presentes en el desarrollo de cualquier actividad físico-deportiva. Se debe prestar especial atención a los principios de respeto, igualdad y coeducación, procurando erradicar todo tipo de estereotipos o prejuicios, fomentando la aceptación, la participación de todos y el trabajo cooperativo, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.
- Las actividades o retos propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos.
- Se fomentará la organización de actividades complementarias y la participación en proyectos interdisciplinares que beneficien el diseño y desarrollo de tareas competenciales.
- Las actividades de evaluación deben estar presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, será de carácter formativo y cumplirá su función de comprobación de los logros obtenidos. El alumno ha de sentirse partícipe no solo de su propia evaluación, sino de la de sus compañeros y del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se tratará de conseguir que el alumno tome parte activa de este proceso a través de experiencias de autoevaluación, evaluación recíproca, reflexión crítica sobre sus desempeños y los de sus compañeros, así como del propio proceso de enseñanza-aprendizaje, otorgándole roles de observador y evaluador. Para tal propósito, cada unidad didáctica finalizará con una actividad de evaluación final teórico-práctica que permitirá valorar de forma objetiva la adquisición de los conocimientos y las destrezas básicas.
- La Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se procurará que el aprendizaje se produzca prioritariamente a través del movimiento, buscando que el tiempo de compromiso motor durante las sesiones sea el mayor posible, utilizando metodologías, recursos didácticos, espacios y organizaciones que así lo permitan.

- Los recursos y materiales didácticos que favorecen el uso de las TIC fomentan un proceso de enseñanza aprendizaje motivador para el alumno. En Educación Física destacan aquellas con las que monitorizar entrenamientos, registrar itinerarios en dispositivos con GPS, analizar gestos técnicos o coreografías, gestionar el aula, evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, presentar de forma más atractiva los contenidos por medio de video lecciones u otros recursos tecnológicos, diseñar actividades de refuerzo o ampliación, así como usar de forma eficiente y responsable las redes sociales.

### Estilos de enseñanza

Los **ESTILOS DE ENSEÑANZA** se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Normalmente **se combinarán estilos**, aún dentro de la misma unidad didáctica, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método. Los **MÉTODOS PEDAGÓGICOS** “se adaptarán a las características de los alumnos, favorecerán la capacidad para aprender por sí mismos y para trabajar en equipo promoviendo la creatividad y el dinamismo...”

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de **instrucción directa** puede ser aconsejable, pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y su ejecución requiere unos programas motores específicos. También utilizaremos una **enseñanza mediante la búsqueda** y la plantearemos en forma de **resolución de problemas** en algunas actividades, como puede ser el caso de deportes individuales y colectivos, la orientación,... Asimismo, también se propondrán situaciones de **enseñanza recíproca**, ya que el hecho de que un alumno/a tenga que corregir a su compañero/a no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace la función de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a analizar la ejecución del compañero/a y a detectar los errores que comete (actividades danzadas por parejas, grupos..).

En todo momento, en el desarrollo del currículo, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido, y una base sólida y significativa, así como una orientación hacia una actitud positiva y abierta a la actividad física.

### Actividades.

Las actividades que realizaremos serán de diferentes tipos según el objetivo a alcanzar y los contenidos necesarios para alcanzarlo. Tipos de Actividades:

- **De introducción – motivación- conocimientos previos.** Se realizarán en la primera sesión de trabajo y se dirigirán a promover el interés del alumnado. También para detectar los conocimientos previos, como: Presentación del Tema • Lluvia de ideas • Asociación de palabras. • Analizar problemas, con emisión de hipótesis • Elaboración de mapas conceptuales. • Visualización de vídeos • Realización de salidas
- **De desarrollo.** Encaminadas a adquirir los conocimientos programados. Se realizan las exposiciones precisas y se plantearán ejercicios o supuestos sobre los contenidos tratados, que permitan extraer las primeras conclusiones. Comparación y discriminación de ideas • Búsqueda de información. Uso de las TIC • Realización de actividades físicas • Introducción de conceptos • Diseño y/o realización de experiencias • Elaboración de registro personal • Exposiciones, explicaciones • Aplicación de las ideas a situaciones reales • Resolución y análisis de problemas.

- **Finales o de síntesis:** Permitirán comprobar el estado del proceso de aprendizaje y la capacidad de los alumnos para transferir conocimientos

Resumen, obtención de conclusiones • Estudio de casos • Simulaciones • Elaboración de mapas conceptuales • Visitas, salidas • Realización de pruebas escritas, exámenes.

- **De ampliación y refuerzo.** Para aquellos alumnos y alumnas que superen con facilidad las propuestas de trabajo ordinarias, o para aquellos alumnos que tengan dificultad para seguir el ritmo del grupo.

**Refuerzo:** • Utilización de información básica • Utilización de los contenidos fundamentales

- Síntesis y resumen de conclusiones

**Ampliación:** • Realización de pequeñas investigaciones e informes • Revisión bibliográfica

- Resolución de ejercicios más complejos • Realización de lecturas guiadas

- De evaluación al final de cada Unidad Didáctica.

Cada unidad didáctica finalizará con una actividad de evaluación final teórico- práctica que permitirá valorar de forma objetiva la adquisición de los conocimientos y las destrezas básicas.

Así pues, en las unidades de Condición Física la actividad práctica final será la realización de test físicos (adecuando los objetivos al nivel inicial de cada alumno/a). En las unidades de Deportes, la actividad práctica final será la realización de un partido en el que se apliquen los principales aspectos técnicos tácticos -reglamentarios vistos. En las unidades de Expresión y Comunicación la actividad práctica final será la realización de una coreografía de baile o representación grupal dramática. En las unidades de Actividad Física en el Medio Natural, la actividad práctica final será la realización de carreras de pistas, juegos de orientación o rutas de senderismo que permitirán valorar las habilidades adquiridas.

Por su parte, al final de cada trimestre se realizará una actividad teórica escrita con carácter de prueba evaluativa, a través de la cual se valorará la adquisición de los conocimientos teóricos impartidos en cada unidad didáctica.

### **Agrupamientos y Organización espacio-temporal.**

En cuanto a la **ORGANIZACIÓN DE LA CLASE**, se favorecerá tanto el **trabajo individual** como el **trabajo en grupos** (gran grupo, pequeños y medianos grupos, tríos, parejas,..) para realizar los trabajos teóricos y para desarrollar las actividades de clase.

Otro aspecto importante es la adecuada **ESTRUCTURACIÓN DEL ESPACIO** disponible. No se debe responder con esquemas rígidos de organización del espacio en un área cuya riqueza de actividades y estrategias de enseñanza posibilita diferentes alternativas para su uso basadas en las características de las actividades y en los objetivos propuestos para la sesión. La organización del espacio y la ubicación del profesor/a deben conseguir que todos los alumnos/as tengan acceso a la información. Será fundamental no facilitar la automarginación que determinados alumnos/as provocan (normalmente porque se sienten menos capaces e inseguros) ubicándose en los rincones más alejados a la situación del profesor/a.

Los contenidos se presentarán en todo momento de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que el alumno/a vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación. Así mismo se buscará **interconexión** con otras áreas de la educación.

Mediante la **evaluación inicial** se establecerá el punto de partida para una **metodología individualizada**, facilitando el desarrollo mediante **adaptaciones concretas de la programación** a cada grupo determinado de alumnos/as, según sus propias necesidades de evolución, así como el de la utilización de los distintos recursos de ayuda del alumno/a. Dichos recursos permitirán llevar a cabo la línea metodológica propuesta.

## 5. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

<i>Actividad</i>	<i>Curso</i>	<i>Trimestre</i>	
Deportes de nieve en Sierra Nevada	Todos	Enero (2º)	Extraescolar
Multiaventura	4º ESO / 1º Bach.	Tercer trimestre	Extraescolar
Taller primeros auxilios.	4º ESO	1º	Complementaria
Taller yoga y ansiedad	2º ESO	1º	Complementaria
Carrera orientación	3º ESO	Tercer trimestre	Extraescolar

## 6. CONTRIBUCIÓN A OTROS PLANES Y PROYECTOS DEL CENTRO.

<i>PLAN / PROYECTO</i>	<i>ACTIVIDAD</i>
Forma Joven	- Fomento de hábitos saludables como higiene (uso de bolsa de aseo), alimentación saludable (desayuno saludable y hacer hincapié en la importancia de llevar una correcta dieta alimentaria), higiene postural (a la hora de realizar gestos deportivos, calzado adecuado, peso de las mochilas, etc.)
Plan de Lectura y bibliotecas	Cada profesor llevará a cabo dicho plan a través de varias opciones como por ejemplo lectura en clase de artículos relacionados con la asignatura. (2 horas en el curso).
Plan de limpieza	Limpieza del patio realizada por los grupos y días asignados.
Plan de igualdad	Práctica equitativa entre niños y niñas, formación de grupos mixtos.
Escuela espacio de paz	Fomento del respeto a los iguales, profesores y material. Juegos cooperativos.
Patrimonio	Valor de los juegos tradicionales.
Comunica	Elaboración carteles salud.
Aldea	Materiales autoconstruidos y conciencia microplásticos en medio acuático.

Respecto al **PROGRAMA BILINGÜE DE INGLÉS**, comentar que, en los cursos de 4º y 3º ESO, el 50% de la materia se impartirá en inglés. Igualmente, hay un trabajo de bilingüismo cada trimestre que se presenta en inglés, el cual tendrá un porcentaje variable de nota, en función de los criterios que se evalúan en cada trimestre. Éste se elabora de forma conjunta con las materias que se imparten en inglés, francés y lengua castellana en cada nivel.

## 7. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL AL CURRÍCULO.

Sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la educación Secundaria obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

a) el respeto al estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la constitución española y en el estatuto de Autonomía para Andalucía.

b) el desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.

c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el auto-concepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

d) el fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.

e) el fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.

f) el fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.

g) el desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.

h) La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.

i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo, se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

**j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.**

k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

Consideramos que estos contenidos deben impregnar la actividad docente y estar presentes en el aula de forma permanente. Se trata de contenidos de gran valor educativo, que tocan aspectos y problemas relevantes de la sociedad actual, pero que no tienen cabida en el marco estricto del campo conceptual y metodológico de nuestra disciplina.

En la materia de Educación física contribuirá a la adquisición de contenidos como:

Educación en valores	
Educación para la Paz.	El desarrollo de las actividades físico-deportivas en un marco educativo, que implica la participación bajo premisa de cooperación y respeto, contribuye a fomentar en los alumnos/as actitudes favorables a la tolerancia. Esta tiene su expresión más específica en el campo de los juegos y deportes, al entender la oposición como una estrategia de los mismos y no como una actitud frente a los demás. La tolerancia y la deportividad en el juego constituyen actitudes que, en el plano educativo, priman sobre la propia eficacia de la actividad y se convierten en actitudes favorables para una educación para la paz. La competición se utilizará como un medio, no como un fin.
Educación para la Igualdad de Oportunidades entre los Sexos.	Se pretende que las mujeres dejen de estar en los márgenes y pasen a ocupar el centro en igualdad de condiciones con los hombres. Esto supone un cambio que se producirá en la medida en que todas las personas sean educadas para ello. En el intento de llegar a una verdadera <b>“Coeducación Física”</b> (y no sólo a una educación mixta), el Departamento adopta los siguientes recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar la actitud en las clases y tratar de forma personalizada a cada alumno/a.</li> <li>- No comparar los resultados de rendimiento de los alumnos/as entre sí, con fines de selección o de clasificación, valorando la progresión personal.</li> <li>- Utilizar, en la misma proporción, a las chicas aventajadas para las demostraciones</li> <li>- Elegir actividades en las que las chicas puedan destacar y sentirse valoradas.</li> <li>- Integrar tanto los valores considerados “masculinos” como “femeninos”</li> </ul>

<b>Educación ambiental</b>	Pretende que los alumnos/as entiendan el medio en toda su complejidad de manera que puedan identificar y analizar problemas ambientales Y contribuir también con la participación activa en su conservación y mejora.
<b>Educación para la salud</b>	En la escuela hay que crear desde la infancia unos hábitos de higiene física, mental y social que desarrollen la autoestima y mejoren la calidad de vida. No obstante, su mayor sentido de transversalidad se alcanzará en temas tales como el consumo de drogas (tabaco, alcohol,...) o la alimentación, ya que son susceptibles de ser abordados conjuntamente con otras asignaturas (y, por tanto, de ser tratados de forma interdisciplinar).
<b>Educación sexual</b>	Se trata, no sólo de conocer los aspectos biológicos de la sexualidad, sino informar, orientar y educar sus aspectos afectivos, emocionales y sociales, entendiéndola como una actividad plena de comunicación entre las personas
<b>Educación vial</b>	Puntualmente se hará referencia a las normas de seguridad de los deportes y actividades físicas que se desarrollan en las vías públicas de circulación (calles, carreteras,...): marcha-paseo, carreras a pie, ciclismo,... Se puede aprovechar para trabajarla con el contenido de Orientación.

## 8. PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS DE CURSO

### 7.1. PRIMERO ESO.

#### A) ORGANIZACIÓN

BB	% BQ	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CCBB	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
I. Salud y calidad de vida	30 %	Características de las actividades físicas saludables. La <u>alimentación</u> y la <u>salud</u> . Fomento y práctica de la <u>higiene</u> personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de <u>higiene postural</u> . Técnicas básicas de <u>respiración</u> y <u>relajación</u> . La <u>estructura</u> de una sesión de actividad física. El <u>calentamiento</u> general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y <u>estilos de vida</u> sanos y activos relacionados con el <u>ocio</u> y la vida cotidiana. Fomento del <u>desplazamiento activo</u> en la vida cotidiana. Las <u>normas</u> en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, <u>higiene</u> , <u>hidratación</u> , etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las <u>tecnologías de la información</u> y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> <li>- Bolsa de aseo (cuaderno profesor).</li> <li>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</li> <li>Vestimenta diaria</li> </ul>
II. Condición Física y motriz	30 %	Concepto y clasificación de las <u>capacidades físicas básicas y motrices</u> . Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. <u>Juegos</u> para la <u>mejora</u> de las capacidades físicas básicas y motrices. <u>Indicadores de la intensidad</u> de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La <u>frecuencia cardíaca</u> y <u>frecuencia</u>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> <li>- Bolsa de aseo (cuaderno profesor).</li> <li>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</li> </ul>



		<u>respiratoria</u> . Las <u>habilidades motrices genéricas</u> como tránsito a las específicas.		
III. Juegos y deportes	25 %	<u>Juegos predeportivos</u> . Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas <u>individuales y colectivas</u> . Desarrollo de las habilidades <u>gimnásticas</u> deportivas y artísticas. <u>Equilibrios</u> individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de <u>colaboración, oposición y oposición-colaboración</u> . Línea de <u>pase</u> , creación y ocupación de <u>espacios</u> , etc. La organización de <u>ataque y de defensa</u> en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. <u>Juegos alternativos</u> , como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de <u>tolerancia</u> y <u>deportividad</u> como participantes en actividades físico-deportivas. <u>Aceptación</u> del propio nivel de ejecución y disposición a la <u>mejora</u> . Desarrollo de habilidades de <u>trabajo en equipo</u> y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los <u>juegos populares</u> y tradicionales de Andalucía.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (examen) - Bolsa de aseo (cuaderno profesor). - Vestimenta diaria (cuaderno profesor)
IV. Expresión corporal	10 %	Utilización de técnicas de <u>expresión corporal</u> de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la <u>postura</u> , el <u>gesto</u> y el <u>movimiento</u> como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. <u>Juegos</u> de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante	- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (examen) - Vestimenta diaria (cuaderno profesor)

		<p><u>Improvisaciones</u> colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del <u>ritmo</u> como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, <u>malabares</u>, <u>combas</u>, etc.</p>	<p>su participación en actividades físicas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	
V. Actividades físicas en el medio natural	5 %	<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la <u>mejora de la salud</u> y la calidad de vida y <u>ocupación activa</u> del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. <u>Senderismo</u>, descripción, tipos de senderos, material, <u>vestimenta</u> necesaria, etc. <u>Uso de forma responsable</u> de espacios deportivos equipados, espacios <u>urbanos</u> y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. <u>Respeto</u> por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</p> <p>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</p> <p>- Prueba escrita (examen)</p> <p>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</p>

Los contenidos a trabajar en 1º de la ESO se distribuyen en las siguientes unidades:

Temporalización Unidades Didácticas 1º ESO	
Evaluación	Unidades
Primera	Calentamiento
	Habilidades motrices básicas
Segunda	Condición física y salud
	Combas
Tercera	Deportes de raqueta: palados, palas y bádminton.
	Expresión corporal.

## **B) EVALUACIÓN: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

Como he mencionado anteriormente, hemos de evaluar los diferentes estándares en los que se desglosan los criterios de evaluación en cada una de las UDIs. De esta forma, la calificación de cada ámbito para mi curso, y mi programación didáctica será:

Cada UDI tendrá una serie de Estándares/Objetivos a superar, los cuales serán evaluados a través de diferentes instrumentos de evaluación, obteniendo una calificación dentro de la rúbrica que evalúa toda la UDI. Siendo la nota de la UDI una media equitativa de los niveles de desempeño conseguidos en la evaluación de cada uno de los estándares.

Para superar el **trimestre** sería necesario que la media de las calificaciones obtenidas en cada una de las UDIs impartidas fuese igual o superior a 5 puntos y para la superación de la materia en el **curso escolar** sería necesario que la nota media de los trimestres igualase o superase de igual modo los 5 puntos.

En el caso de que un alumno **no superase la materia** y tuviese que ir a la convocatoria de septiembre se le entregaría un informe de pendientes donde se especificaría los objetivos no superados y la forma de recuperar la asignatura, que en nuestro caso será la combinación de un examen teórico tipo test, trabajo teórico y prueba práctica en función de cuales hayan sido los objetivos no superados.

En el caso de alumnos exentos de realizar alguna actividad por lesión, realizarán un trabajo adaptado a su nivel funcional, que podría incluso ser teórico primando siempre el que estén integrados en clase y que en la medida de lo posible colaboren en la organización de la misma.

## **C) ADAPTACIONES**

En la materia de Educación Física, puesto que es eminentemente práctica, los alumnos con dificultades de comprensión y de idioma realizarán los mismos ejercicios prácticos que el resto del grupo. El profesor se asegura después de cada explicación de que lo ha entendido correctamente. Las pruebas escritas se realizan con el apoyo del profesor que le explica con más detalle cada una de las preguntas.

En el caso de alumnos con lesiones permanentes que no puedan realizar la práctica en todo el trimestre / curso se le propone tareas alternativas a la práctica, manteniéndose el valor de las pruebas escritas (tipo examen): capitán de equipos, ayudante de material, copiar las sesiones en papel, responder a preguntas sobre el bloque que se está trabajando.

## **D) RECUPERACIÓN DE LAS PARTES NO SUPERADAS.**

Para aquellos alumnos que tienen la materia pendiente de cursos anteriores, se plantea un plan de recuperación de pendientes de los cuales se examinará en el mes de noviembre, febrero y mayo.

El alumno debe entregar el día del examen un dossier de preguntas basadas en todos los contenidos trabajados el curso anterior (si no lo entrega, no tiene opción a realizar el examen). El examen serán 10 preguntas sobre esas cuestiones y tendrá un valor del 60% de la nota; a ello se le suma la parte práctica que realiza el alumno diariamente en el curso presente que tiene un valor del 40% de la nota. Es imprescindible que el alumno obtenga un mínimo de 4 en el examen teórico para hacer la media con la parte práctica. Si el alumno obtiene una calificación de 5 o más en la recuperación de noviembre, la materia quedará aprobada del curso anterior quedará recuperada.

7.2. SEGUNDO ESO.

B) ORGANIZACIÓN

BB	% BQ	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CCBB	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
B.	30%	Incorporación de actividades físicas <u>saludables</u> a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con <u>efectos negativos</u> para la salud. El <u>descanso</u> y la salud. Técnicas de <u>respiración</u> y <u>relajación</u> como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la <u>higiene</u> y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los <u>hábitos perjudiciales</u> para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la <u>higiene postural</u> en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El <u>calentamiento</u> general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y <u>estereotipos</u> asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La <u>igualdad</u> en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las <u>tecnologías de la información</u> y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.  8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.  10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (examen) - Bolsa de aseo (cuaderno profesor). - Vestimenta diaria (cuaderno profesor) Vestimenta diaria
II. Condición Física y motriz	30%	<u>Capacidades físicas</u> y motrices en las diferentes actividades físicas y <u>artístico-expresivas</u> . Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la <u>condición física</u> y motriz. <u>Efectos</u> de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y <u>desarrollo motor</u> y la mejora en las condiciones de salud. Control de la <u>intensidad</u> de esfuerzo. Práctica de procedimientos de <u>evaluación de los factores de la condición física</u> .	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.  3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.  5. Desarrollar las capacidades	- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (examen) - Bolsa de aseo (cuaderno profesor). - Vestimenta diaria (cuaderno profesor)

			<p>físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	
III. Juegos y deportes	25%	<p>Fundamentos técnicos y <u>habilidades motrices específicas</u> básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y <u>reglamentarios</u> de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las <u>fases del juego</u> en los deportes colectivos. La organización de <u>ataque y de defensa</u> en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. <u>Estímulos</u> que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones <u>reducidas de juego</u>. <u>Juegos populares y tradicionales</u>. Juegos <u>alternativos y predeportivos</u>. Fomento de actitudes de <u>tolerancia y deportividad</u> tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las <u>normas</u> en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de <u>habilidades del trabajo en equipo</u> y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</p> <p>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</p> <p>- Prueba escrita (examen)</p> <p>- Bolsa de aseo (cuaderno profesor).</p> <p>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</p>
IV. Expresión corporal	10%	<p>Utilización de técnicas de <u>expresión corporal</u> de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la <u>postura</u>, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la <u>conciencia corporal</u> a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la <u>respiración</u> y la <u>relajación</u> en las actividades expresivas. Los <u>bailes y danzas</u> como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las <u>diferencias individuales</u></p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros</p>	<p>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</p> <p>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</p> <p>- Prueba escrita (examen)</p> <p>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</p>

		<p><u>y respeto</u> ante la expresión de las demás personas.</p>	<p>recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	
V. Actividades físicas en el medio natural	5%	<p>Realización de actividades físicas en el <u>medio natural</u> como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y <u>ocupación activa del ocio</u> y tiempo libre. Técnicas de progresión en <u>entornos no estables</u>. Técnicas básicas de <u>orientación</u>. Interpretación de la <u>simbología</u>, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de <u>pistas</u> y orientación. <u>Respeto al entorno</u> como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas <u>urbanas</u> como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los <u>desplazamientos activos</u> tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las <u>normas de seguridad</u> en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</p> <p>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</p> <p>- Prueba escrita (examen)</p> <p>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</p>

Los contenidos a trabajar en 2º de la ESO se distribuyen en las siguientes unidades:

Temporalización Unidades Didácticas 2º ESO	
Evaluación	Unidades
Primera	Calentamiento
	Condición física y salud.
Segunda	Higiene postural. Respiración y relajación.
	Combas
Tercera	Deportes con implemento: palados, palas, bádminton y hockey
	Expresión corporal: ritmo y coreografía.

## B) EVALUACIÓN: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Como he mencionado anteriormente, hemos de evaluar los diferentes estándares en los que se desglosan los criterios de evaluación en cada una de las UDIs. De esta forma, la calificación de cada ámbito para mi curso, y mi programación didáctica será:

Cada UDI tendrá una serie de Estándares/Objetivos a superar, los cuales serán evaluados a través de diferentes instrumentos de evaluación, obteniendo una calificación dentro de la rúbrica que evalúa toda la UDI. Siendo la nota de la UDI una media equitativa de los niveles de desempeño conseguidos en la evaluación de cada uno de los estándares.

Para superar el **trimestre** sería necesario que la media de las calificaciones obtenidas en cada una de las UDIs impartidas fuese igual o superior a 5 puntos y para la superación de la materia en el **curso escolar** sería necesario que la nota media de los trimestres igualase o superase de igual modo los 5 puntos.

En el caso de que un alumno **no superase la materia** y tuviese que ir a la convocatoria de septiembre se le entregaría un informe de pendientes donde se especificaría los objetivos no superados y la forma de recuperar la asignatura, que en nuestro caso será la combinación de un examen teórico tipo test, trabajo teórico y prueba práctica en función de cuales hayan sido los objetivos no superados.

En el caso de alumnos exentos de realizar alguna actividad por lesión, realizarán un trabajo adaptado a su nivel funcional, que podría incluso ser teórico primando siempre el que estén integrados en clase y que en la medida de lo posible colaboren en la organización de la misma.

## C) ADAPTACIONES

En la materia de Educación Física, puesto que es eminentemente práctica, los alumnos con dificultades de comprensión y de idioma realizarán los mismos ejercicios prácticos que el resto del grupo. El profesor se asegura después de cada explicación de que lo ha entendido correctamente. Las pruebas escritas se realizan con el apoyo del profesor que le explica con más detalle cada una de las preguntas.

En el caso de alumnos con lesiones permanentes que no puedan realizar la práctica en todo el trimestre / curso se les propone tareas alternativas a la práctica, manteniéndose el valor de las pruebas escritas (tipo examen): capitán de equipos, ayudante de material, copiar las sesiones en papel, responder a preguntas sobre el bloque que se está trabajando. El cuerpo del trabajo irá en concordancia con el tiempo de lesión y no práctica del alumno.

## D) RECUPERACIÓN DE LAS PARTES NO SUPERADAS

Para aquellos alumnos que tienen la materia pendiente de cursos anteriores, se plantea un plan de recuperación de pendientes de los cuales se examinará en el mes de noviembre, febrero y mayo.

El alumno debe entregar el día del examen un dossier de preguntas basadas en todos los contenidos trabajados el curso anterior (si no lo entrega, no tiene opción a realizar el examen). El examen serán 10 preguntas sobre esas cuestiones y tendrá un valor del 60% de la nota; a ello se le suma la parte práctica que realiza el alumno diariamente en el curso presente que tiene un valor del 40% de la nota. Es imprescindible que el alumno obtenga un mínimo de 4 en el examen teórico para hacer la media con la parte práctica. Si el alumno obtiene una calificación de 5 o más en la recuperación de noviembre, la materia quedará aprobada del curso anterior quedará recuperada.

## 7.3. TERCERO ESO.

### A) ORGANIZACIÓN

BB	% BQ	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CCBB	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
I. Salud y calidad de vida	30%	Valoración y <u>fomento</u> de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. <u>Características</u> de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los <u>efectos positivos</u> de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los <u>riesgos y contraindicaciones</u> de la práctica física. La <u>alimentación</u> , la actividad física y la <u>salud</u> . Los sistemas metabólicos de <u>obtención de energía</u> con los diferentes tipos de actividad física. La <u>recuperación</u> tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de <u>relajación</u> como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen <u>efectos negativos</u> para la salud. Fomento y práctica de la <u>higiene personal</u> y los <u>hábitos de vida saludables</u> . Toma de conciencia de los <u>hábitos perjudiciales</u> para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de <u>calentamientos aplicados</u> a una actividad física	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.  9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.  10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (exámen) - Bolsa de aseo (cuaderno profesor). - Vestimenta diaria (cuaderno profesor) Vestimenta diaria



		<p>específica. La <u>responsabilidad y el respeto</u> a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la <u>convivencia</u> pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las la actividad física en el <u>contexto social</u> actual. El fomento de los <u>desplazamientos</u> activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma <u>P.A.S.</u>, soporte vital básico. Uso responsable de las <u>tecnologías de la información</u> y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>		
II. Condición Física y motriz	30%	<p>Las <u>capacidades físicas</u> y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la <u>intensidad</u> del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la <u>condición física</u> y motriz. Procedimientos para <u>autoevaluar</u> los factores de la <u>condición física</u> y motriz. <u>Pruebas para medir</u> las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de <u>métodos</u> básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físicas deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</p> <p>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</p> <p>- Prueba escrita (exámen)</p> <p>- Bolsa de aseo (cuaderno profesor).</p> <p>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</p>

<p>III. Juegos y deportes</p>	<p>25%</p>	<p>Fundamentos <u>técnicos-tácticos</u> básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. <u>Deportes de raqueta</u> como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. <u>Juegos populares y tradicionales</u>. <u>Juegos alternativos</u> y predeportivos. Los <u>golpeos</u>. El interés y la <u>motivación</u> como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de <u>ataque y de defensa</u> en las actividades físico-deportivas de <u>colaboración-oposición</u> seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las <u>soluciones</u> aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. <u>Situaciones reales de juego</u>. Fomento de actitudes de <u>tolerancia</u> y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de <u>trabajo en equipo</u> y la <u>cooperación</u> desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de <u>evaluación de la propia ejecución</u> con respecto a un modelo técnico- táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. <u>Orígenes del deporte</u> e historia de los Juegos Olímpicos. El <u>deporte en Andalucía</u>.</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> <li>- Bolsa de aseo (cuaderno profesor).</li> <li>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</li> </ul>
<p>IV. Expresión corporal</p>	<p>10%</p>	<p>Utilización de <u>técnicas de expresión corporal</u> de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la <u>postura</u>, el <u>gesto</u> y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la <u>conciencia corporal</u> a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de <u>movimientos corporales</u> ajustados a un ritmo prefijado. <u>Improvisación</u> individual y colectiva como</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> <li>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</li> </ul>

		<p>medio de comunicación espontánea. Participación creativa en <u>montajes artístico-expresivos</u> y ajustada a la intencionalidad de estos. El <u>baile y la danza</u> como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de <u>bailes</u> de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de <u>composiciones coreográficas</u> individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p>	<p>relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	
V. Actividades físicas en el medio natural	5%	<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la <u>mejora de la salud</u> y la calidad de vida y <u>ocupación activa</u> del ocio y tiempo libre. Técnicas de <u>progresión en entornos no estables</u>. Técnicas básicas de <u>orientación</u>. Elección de <u>ruta</u>, lectura continua, <u>relocalización</u>. <u>Estudio de la oferta</u> de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y <u>juegos en la naturaleza</u> como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. <u>Respeto al entorno</u> como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicas deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. 5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (exámen) - Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</p>

Los contenidos a trabajar en 3º de ESO se distribuyen en las siguientes unidades:

1er Trimestre	U.D.1: Deportes de raqueta (Bádminton/ Tenis) U.D.2: Condición Física 1
2º Trimestre	U.D. 3: Condición Física 2 U.D. 4: Juegos tradicionales. U.D. 5: Deportes colectivos
3 er Trimestre	U.D. 6: Expresión Corporal - Yoga U.D.7: AFMN

El C.E. Uso de las TIC y las TAC se trabaja de forma transversal en todas las UU.DD. ya que parte de la tarea se realizará de forma telemática debido a que este nivel es semipresencial.

En los grupos bilingües se trabajará interdisciplinariamente con otras materias el proyecto de bilingüismo.

### **B) EVALUACIÓN.**

Como he mencionado anteriormente, hemos de evaluar los diferentes estándares en los que se desglosan los criterios de evaluación en cada una de las UDIs. De esta forma, la calificación de cada ámbito para mi curso, y mi programación didáctica será:

Cada UDI tendrá una serie de Estándares/Objetivos a superar, los cuales serán evaluados a través de diferentes instrumentos de evaluación.

Para superar el **trimestre** sería necesario que la media de las calificaciones obtenidas en cada una de las UDIs impartidas fuese igual o superior a 5 puntos y para la superación de la materia en el **curso escolar** sería necesario que la nota media de los trimestres igualase o superase de igual modo los 5 puntos.

En el caso de que un alumno **no superase la materia** y tuviese que ir a la convocatoria de septiembre se le entregaría un informe de pendientes donde se especificaría los objetivos no superados y la forma de recuperar la asignatura, que en nuestro caso será la combinación de un examen teórico tipo test, trabajo teórico y prueba práctica en función de cuales hayan sido los objetivos no superados.

En el caso de alumnos exentos de realizar alguna actividad por lesión, realizarán un trabajo adaptado a su nivel funcional, que podría incluso ser teórico primando siempre el que estén integrados en clase y que en la medida de lo posible colaboren en la organización de la misma

### **C) ADAPTACIONES.**

En la materia de Educación Física, puesto que es eminentemente práctica, los alumnos con dificultades de comprensión y de idioma realizarán los mismos ejercicios prácticos que el resto del grupo. El profesor se asegura después de cada explicación de que lo ha entendido correctamente. Las pruebas escritas se realizan con el apoyo del profesor que le explica con más detalle cada una de las preguntas.

En el caso de alumnos con lesiones permanentes que no puedan realizar la práctica en todo el trimestre / curso se le propone tareas alternativas a la práctica, manteniéndose el valor de las pruebas escritas (tipo examen): capitán de equipos, ayudante de material, copiar las sesiones en papel, responder a preguntas sobre el bloque que se está trabajando.

#### D) RECUPERACIÓN DE LAS PARTES NO SUPERADAS.

Para aquellos alumnos que tienen la materia pendiente de cursos anteriores, se plantea un plan de recuperación de pendientes de los cuales se examinará en el mes de noviembre, febrero y mayo.

El alumno debe entregar el día del examen un dossier de preguntas basadas en todos los contenidos trabajados el curso anterior (si no lo entrega, no tiene opción a realizar el examen). El examen serán 10 preguntas sobre esas cuestiones y tendrá un valor del 60% de la nota; a ello se le suma la parte práctica que realiza el alumno diariamente en el curso presente que tiene un valor del 40% de la nota. Es imprescindible que el alumno obtenga un mínimo de 4 en el examen teórico para hacer la media con la parte práctica. Si el alumno obtiene una calificación de 5 o más en la recuperación de noviembre, la materia quedará aprobada del curso anterior quedará recuperada.

### 7.4. CUARTO ESO.

#### A) ORGANIZACIÓN

BLOQUE	% PESO BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CCBB	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
I. Salud y calidad de vida	30%	Características y beneficios de las <u>actividades físicas saludables</u> para la salud individual y colectiva. La <u>tonificación</u> y la <u>flexibilidad</u> como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los <u>hábitos</u> de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La <u>alimentación y la hidratación</u> para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La <u>dieta mediterránea</u> como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la <u>actividad física principal de la sesión</u> sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de <u>calentamiento</u> y la vuelta a la <u>calma</u> en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la <u>planificación</u> de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las <u>lesiones</u> más frecuentes derivadas de la	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA. 10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. CAA, CD, SIEP. 12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CAA, SIEP, CEC.	- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (exámen) - Bolsa de aseo (cuaderno profesor). - Vestimenta diaria (cuaderno profesor) Vestimenta diaria

		práctica de actividad física. <u>Protocolos de actuación</u> ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del <u>trabajo en grupo</u> : el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos <u>tecnológicos</u> . Las <u>tecnologías de la información</u> y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. <u>Análisis crítico</u> de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.	
II. Condi- ción Física y motriz	30%	Sistemas para <u>desarrollar las capacidades físicas</u> y motrices orientados a la mejora de la salud. La <u>condición física</u> y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las <u>capacidades físicas</u> y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CAA, SIEP. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
III. Juegos y depor- tes	25%	<u>Habilidades específicas</u> propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. <u>Juegos populares</u> y tradicionales. Juegos <u>alternativos</u> . La <u>seguridad</u> y el propio nivel de ejecución en las actividades físico- deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de <u>oposición</u> , <u>cooperación y colaboración-oposición</u> , en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La <u>percepción y toma de</u>	7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP. 8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.

		<p><u>decisiones</u> ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para <u>resolver problemas motores</u>. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y <u>realización de eventos</u> en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los <u>comportamientos</u> antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.</p>	<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	
IV. Expresión corporal	10%	<p><u>Creación y realización de composiciones</u> de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de <u>montajes</u> artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico- expresivos como, por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CAA, SIEP.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> <li>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</li> </ul>
V. Actividades físicas en el medio natural	5%	<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y <u>ocupación activa</u> del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de <u>progresión o desplazamiento en entornos</u> cambiantes en el entorno de Andalucía. La <u>seguridad</u> individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> <li>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</li> </ul>

<p><u>Propuestas creativas</u> de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del <u>manejo de equipos personales</u> y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de <u>materiales reciclados</u> en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los <u>desplazamientos activos</u>. Sensibilización de los <u>efectos</u> de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de <u>hábitos y actitudes de conservación</u>, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>	<p>física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA. 9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	
---	---	--

Los contenidos a trabajar en 4º de la ESO se distribuyen en las siguientes unidades:

1er Trimestre	U.D.1: Deportes de raqueta (Bádminton/ Tenis) U.D.2: Condición Física
2º Trimestre	U.D. 3: Torneos deportivos U.D. 4: Parkour U.D. 5: Prevención de lesiones
3 er Trimestre	U.D. 6: Expresión Corporal U.D.7: AFMN U.D. 8: Deportes colectivos

El C.E. 12 (Uso de las TIC y las TAC) se trabaja de forma transversal en todas las UU.DD. ya que parte de la tarea se realizará de forma telemática.

En los grupos bilingües se trabajará interdisciplinariamente con otras materias el proyecto de bilingüismo. Este trabajo se evaluará con el C.E.9.

## B) EVALUACIÓN.

Como he mencionado anteriormente, hemos de evaluar los diferentes estándares en los que se desglosan los criterios de evaluación en cada una de las UDIs. De esta forma, la calificación de cada ámbito para mi curso, y mi programación didáctica será:

Cada UDI tendrá una serie de Estándares/Objetivos a superar, los cuales serán evaluados a través de diferentes instrumentos de evaluación.

Para superar el **trimestre** sería necesario que la media de las calificaciones obtenidas en cada una de las UDIs impartidas fuese igual o superior a 5 puntos y para la superación de la materia en el **curso escolar** sería necesario que la nota media de los trimestres igualase o superase de igual modo los 5 puntos.



En el caso de que un alumno **no superase la materia** y tuviese que ir a la convocatoria de septiembre se le entregaría un informe de pendientes donde se especificaría los objetivos no superados y la forma de recuperar la asignatura, que en nuestro caso será la combinación de un examen teórico tipo test, trabajo teórico y prueba práctica en función de cuales hayan sido los objetivos no superados.

En el caso de alumnos exentos de realizar alguna actividad por lesión, realizarán un trabajo adaptado a su nivel funcional, que podría incluso ser teórico primando siempre el que estén integrados en clase y que en la medida de lo posible colaboren en la organización de la misma.

### **C) ADAPTACIONES**

En la materia de Educación Física, puesto que es eminentemente práctica, los alumnos con dificultades de comprensión y de idioma realizarán los mismos ejercicios prácticos que el resto del grupo. El profesor se asegura después de cada explicación de que lo ha entendido correctamente. Las pruebas escritas se realizan con el apoyo del profesor que le explica con más detalle cada una de las preguntas.

En el caso de alumnos con lesiones permanentes que no puedan realizar la práctica en todo el trimestre / curso se le propone tareas alternativas a la práctica, manteniéndose el valor de las pruebas escritas (tipo examen): capitán de equipos, ayudante de material, copiar las sesiones en papel, responder a preguntas sobre el bloque que se está trabajando.

### **D) RECUPERACIÓN DE LAS PARTES NO SUPERADAS**

Para aquellos alumnos que tienen la materia pendiente de cursos anteriores, se plantea un plan de recuperación de pendientes de los cuales se examinará en el mes de noviembre, febrero y mayo.

El alumno debe entregar el día del examen un dossier de preguntas basadas en todos los contenidos trabajados el curso anterior (si no lo entrega, no tiene opción a realizar el examen). El examen serán 10 preguntas sobre esas cuestiones y tendrá un valor del 60% de la nota; a ello se le suma la parte práctica que realiza el alumno diariamente en el curso presente que tiene un valor del 40% de la nota. Es imprescindible que el alumno obtenga un mínimo de 4 en el examen teórico para hacer la media con la parte práctica. Si el alumno obtiene una calificación de 5 o más en la recuperación de noviembre, la materia quedará aprobada del curso anterior quedará recuperada.

## 7.5. PRIMERO BACHILLERATO

### Objetivos.

La enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

### **Estrategias metodológicas.**

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alian-

zas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

### **Contenidos y criterios de evaluación**

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Bloque 4. Expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.

### A) ORGANIZACIÓN

BLOQUE	% PESO BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CCBB	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
1. Salud y calidad de vida	30%	<p><u>Nutrición</u> y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación <u>ingesta y gasto calórico</u>. Análisis de la <u>dieta personal</u>. Dieta equilibrada. Fundamentos <u>posturales</u> y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de <u>respiración</u> y <u>relajación</u>. Características de las <u>actividades físicas saludables</u>. Las actividades físicas como recurso de <u>ocio activo</u> y saludable. Formulación de objetivos en un <u>programa de actividad física</u> para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La <u>actividad física programada</u>. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. <u>Asociacionismo</u>, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. <u>Entidades deportivas</u> y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los <u>aspectos organizativos de las actividades físicas</u> y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los <u>efectos negativos</u> que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El <u>doping</u>, el <u>alcohol</u>, el <u>tabaco</u>, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de <u>materiales y equipamientos</u> para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la <u>integración de otras personas</u> en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de <u>sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad</u>. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. <u>Fuentes de documentación fiable</u> en el ámbito de la actividad física. <u>Tratamiento de información</u> del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. <u>Aplicaciones para dispositivos móviles</u>. <u>Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo</u> (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</p>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</p> <p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP</p> <p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP</p> <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> <li>- Bolsa de aseo (cuaderno profesor).</li> <li>- Vestimenta diaria (cuaderno profesor)</li> <li>- Vestimenta diaria</li> </ul>
2. Condición física y motriz	30%	<p>Los <u>niveles de condición física</u> dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las <u>capacidades físicas</u> y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la <u>planificación de la mejora de las mismas</u> en relación con la salud. Planes y <u>programas de entrenamiento</u> de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. <u>Evaluación del nivel de logro</u> de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. <u>Técnicas de activación y de</u></p>	<p>1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas prácticas (cuaderno profesor)</li> <li>- Práctica diaria (cuaderno del profesor).</li> <li>- Prueba escrita (exámen)</li> </ul>

		<u>recuperación</u> en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las <u>capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora</u> de las habilidades motrices específicas y especializadas		
3. Juegos y deportes	25%	Habilidades específicas y/o especializadas de <u>juegos y deportes individuales</u> que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. <u>Habilidades específicas</u> y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un <u>contexto competitivo</u> . Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o <u>de lucha</u> . Actividades físico-deportivas en las que se produce <u>colaboración o colaboración-oposición</u> . Métodos tácticos colectivos y <u>sistemas de juego básicos</u> puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los <u>sistemas de juego</u> de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. <u>Estrategias</u> ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.	3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	- Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (exámen)
4. Expresión corporal	10%	Realización de <u>composiciones o montajes</u> artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. Realización de <u>composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos</u> , ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Reconocimiento del <u>valor expresivo y comunicativo</u> de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.	2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.  4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.	Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (exámen)
5. Actividades físicas en el medio natural	5%	<u>Programación y realización</u> de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y <u>ocupación activa del ocio</u> y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. Desarrollo de <u>técnicas específicas de las actividades en entornos</u> no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. <u>Sensibilización y respeto</u> hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las <u>normas básicas</u> de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. <u>Toma de conciencia y sensibilización</u> del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.  9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.	Pruebas prácticas (cuaderno profesor) - Práctica diaria (cuaderno del profesor). - Prueba escrita (exámen)

Los contenidos a trabajar en 1º de Bachillerato se distribuyen en las siguientes unidades:

- **U.D. 1. Tenis de mesa.**
- **U.D. 2. Bádminton.**
- **U.D. 3. Deportes colectivos (fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano).**
- **U.D. 4. Condición Física (Crossfit).**
- **U.D. 5. Juegos tradicionales.**
- **U.D. 6. Expresión corporal: baile en tu cuerpo.**

El orden de las unidades dependerá de la disposición de la instalación para poder ser utilizada sin ningún problema (coordinación profesores y ayuntamiento).

## **B) EVALUACIÓN.**

Como he mencionado anteriormente, hemos de evaluar los diferentes estándares en los que se desglosan los criterios de evaluación en cada una de las UDIs. De esta forma, la calificación de cada ámbito para mi curso, y mi programación didáctica será:

Cada UDI tendrá una serie de Estándares/Objetivos a superar, los cuales serán evaluados a través de diferentes instrumentos de evaluación, obteniendo una calificación dentro de la rúbrica que evalúa toda la UDI. Siendo la nota de la UDI una media equitativa de los niveles de desempeño conseguidos en la evaluación de cada uno de los estándares.

Para superar el **trimestre** sería necesario que la media de las calificaciones obtenidas en cada una de las UDIs impartidas fuese igual o superior a 5 puntos y para la superación de la materia en el **curso escolar** sería necesario que la nota media de los trimestres igualase o superase de igual modo los 5 puntos.

En el caso de que un alumno **no superase la materia** y tuviese que ir a la convocatoria de septiembre se le entregaría un informe de pendientes donde se especificaría los objetivos no superados y la forma de recuperar la asignatura, que en nuestro caso será la combinación de un examen teórico tipo test, trabajo teórico y prueba práctica en función de cuales hayan sido los objetivos no superados.

En el caso de alumnos exentos de realizar alguna actividad por lesión, realizarán un trabajo adaptado a su nivel funcional, que podría incluso ser teórico primando siempre el que estén integrados en clase y que en la medida de lo posible colaboren en la organización de la misma.

## **C) ADAPTACIONES**

En el caso de alumnos con lesiones permanentes que no puedan realizar la práctica en todo el trimestre / curso se le propone tareas alternativas a la práctica, manteniéndose el valor de las pruebas escritas (tipo examen): capitán de equipos, ayudante de material, copiar las sesiones en papel, responder a preguntas sobre el bloque que se está trabajando.

## **7.7. Optativa 1º Bachillerato**

---

La programación que se llevará a cabo es similar a la de primero de bachillerato. Sin embargo, los contenidos a desarrollar serán de una mayor dificultad, así como se modificarán varios de los mismos. Por último, los criterios serán evaluados con mayor especificidad.

## 7.7. SEGUNDO BACHILLERATO

### ÍNDICE

1. **JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**
  - 1.1.Introducción.
  - 1.2.Punto de partida.
  - 1.3.Metodología.
2. **PLANIFICACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.**
3. **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**
4. **ESTRATEGIAS DE TRABAJO PARA EL TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES.**
5. **EVALUACIÓN.**
  - 5.1.Evaluación formativa.
  - 5.2.Criterios de calificación de la evaluación ordinaria.
  - 5.3.Criterios de calificación de la evaluación extraordinaria.
6. **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y/O AMPLIACIÓN.**
7. **PLANES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON EL ÁREA O MATERIA PENDIENTE.**
8. **AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**



## 1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

### 1.1 Introducción.

La finalidad de esta materia optativa es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, con destrezas y conocimientos necesarios para que, de forma independiente y autónoma, sea competente y responsable dirigiendo su propio desarrollo físico, procurando el cuidado y mejora de su cuerpo-mente para alcanzar un grado óptimo de salud y de calidad de vida. Esto lo llevará no sólo a profundizar sobre el qué, el cómo y el cuándo trabajar para obtener la mejora en la condición física producida como causa obvia del entrenamiento, sino también a interiorizar que podrá adquirir beneficios para mejorar otros aspectos de la vida, conducentes a su desarrollo integral.

Con objeto de lograr esta finalidad, en la materia se profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo y el acondicionamiento físico y en el desarrollo de la autonomía de acción que han ido adquiriéndose en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Al mismo tiempo se centrará en los intereses y motivaciones del alumnado que opta por adentrarse en este ámbito, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el campo laboral.

La materia contribuirá a la adquisición de las competencias generales a través del desarrollo de la competencia motriz, como clave sustantiva que da sentido a la misma.

Los objetivos seleccionados se centran en que el alumnado desarrolle las capacidades que le permitan utilizar la educación física y el deporte para favorecer su desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio cuerpo, en la aplicación de los sistemas, métodos y medios adecuados para la práctica deportiva, en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo, en la realización periódica de controles, en la participación en actividades físico-deportivas, y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

Los contenidos se han organizado en dos bloques, dirigidos al desarrollo de distintos aspectos del acondicionamiento físico. En el primer bloque, «El acondicionamiento físico y los hábitos saludables», se trabajarán contenidos directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista de la salud. El alumnado tendrá que adquirir conocimientos vinculados con el acondicionamiento físico tanto de forma teórica como desde su aplicación práctica, que será el objetivo final. Se buscará que el alumnado entienda, comprenda y sepa aplicar los conceptos de acondicionamiento físico, profundizando en las diferentes capacidades físicas y trabajando aspectos como la higiene, nutrición o el entrenamiento invisible, alcanzando un nivel que le permita desarrollar posteriormente planes de entrenamiento según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los tests y pruebas de campo necesarios para obtener resultados de su estado físico y poder aplicar después su propio adiestramiento o las modificaciones oportunas.

En el segundo bloque, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta materia la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional en ese momento. Con esa finalidad se le guía para que descubra por sí mismo la situación real en su entorno o en aquél donde quiera dirigir su vida profesional, para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

### **1.2. Punto de partida (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje).**

Descripción del alumnado de 2º bach.2 Grupo de 30 alumnos/as de las modalidades de ciencias, humanidades y mixto. Manteniéndose en esta área una metodología especialmente activa. Pretendemos formar de manera integral. Para ello utilizaremos los estilos de enseñanza que permitan la aparición paulatina de valores y actitudes, integraciones y emancipaciones. Se deberá fomentar progresivamente actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza que lleven al alumnado a conocer los objetivos hacia los que se orienta dicho proceso, dándole opción a ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones.

### **1.3 Metodología.**

Pretendemos un/a alumno/a creativo/a, capaz, autónomo y comunicativo, para ello definiremos las orientaciones metodológicas en las siguientes direcciones:

- Estrategia de enseñanza-aprendizaje
- Las técnicas de enseñanza
- Modelos de organización

La metodología estará basada, principalmente, en la estrategia emancipativa, orientada a la autonomía real del alumnado de modo que tome las riendas de su aprendizaje, situando al profesorado como guía o facilitador del progreso. La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que todos esos conocimientos y habilidades acerca del acondicionamiento físico se contextualicen, de modo que la competencia motriz se manifieste en lo referido a ergonomía, planificación, y responsabilidad sobre el propio aprendizaje, buscando hacerlo competente para incorporarse a la vida activa, y serán las motivaciones o las necesidades del alumnado las que la determinarán. No podemos olvidar entre estos intereses la orientación hacia estudios superiores relacionados con la actividad física.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física. Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria.

Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica de las conductas motrices del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, a la mejora de las capacidades físicas, a la mejora de la salud y de la calidad de vida, y al uso responsable que se deriva de la autonomía. Por otra parte, habremos de orientar a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica.

## 2. PLANIFICACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN, TAREAS O SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

Los contenidos a trabajar en 2º de Bachillerato se distribuyen en las siguientes unidades:

- **U.D. 1. Deportes de raqueta y condición física adaptada.**
- **U.D. 2. Bádminton.**
- **U.D. 3. Deportes colectivos (fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano).**
- **U.D 4. Condición Física.**
- **U.D. 5. Juegos tradicionales.**
- **U.D. 6. Expresión corporal: baile en tu cuerpo.**

## 3. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Una serie de aspectos que pueden orientar la actuación del profesor en su atención a la diversidad son:

- Incorporar recursos y estrategias que, de forma anticipada, asuman las diferencias en el interior del grupo.
- Distinguir los contenidos fundamentales o básicos de forma que el aprendizaje quede asegurado para el conjunto del alumnado sin que la totalidad tenga que lograr necesariamente los mismos aprendizajes, con el mismo ritmo y en el mismo grado.
- Prever y plantear distintos tipos de actividades que permitan acceder a los contenidos ofreciendo posibilidades o vías diferentes y con distintos grados de complejidad.
- Plantear a lo largo del proceso de aprendizaje actividades de evaluación diferenciadas en cuanto al tipo de competencia que requieren.

La atención a la diversidad en Educación Física puede ser debida a tantos motivos que resultaría excesivamente extenso abordar cada uno de ellos.

### ***Alumnado exento parcial.***

La incapacidad, ya sea temporal o definitiva, podrá estar relacionada con aspectos motrices determinados, hecho que puede incapacitarlo para unos ejercicios concretos y específicos y no para otros que contribuyan al logro de algunos objetivos de la programación establecida por el departamento respectivo.

A tal efecto, el Departamento de Educación Física, a propuesta del profesor/a de la materia, establecerán las medidas que corresponda intentando garantizar un modelo de escuela inclusiva.

La exención en la materia tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial. Supondrá la dispensa a determinados ejercicios o actividades. El alumno deberá cursar los contenidos de la materia y aquellos otros ejercicios, que con carácter general se encuentren programados, compatibles con la limitación documentalmente acreditada.

### ***Alumnado con faltas de asistencia.***

1. Si el alumno no ha asistido por enfermedad o causa justificada: Se le evaluará a través de trabajos y controles teórico-prácticos donde desarrollen los distintos contenidos tratados dentro de un plazo prudente, según las necesidades.

2. **Apercibimientos por faltas injustificadas.** Se seguirá la decisión tomada por el centro. (Si durante el curso este acuerdo se cambia, pues nos regiremos por lo dictado por el Claustro). Por evaluación, si un/a alumno/a, acumula hasta cuatro faltas o más injustificadas (15% de asistencia en esa evaluación), tendrá una calificación negativa. Si las faltas están justificadas, se intentará recuperar al alumno en un proceso normal de evaluación continua.
3. **Pérdida de los procesos normales de evaluación.** Si el alumno llega a los tres apercibimientos a lo largo del curso, el alumno perderá el derecho a la evaluación continua, por lo que el Departamento ha decidido, que estos alumnos deberán acudir a una prueba escrita y oral de los contenidos de la materia.

#### **4. ESTRATEGIAS DE TRABAJO PARA EL TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES.**

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre BOE, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato establece que el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales
- Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

La educación en valores no corresponde de modo exclusivo a una única área educativa, sino que está presente de modo global en los objetivos y contenidos de todas ellas. El tratamiento transversal de estos valores se puede conseguir prestando atención, en el momento que se planifican las tareas, a aquellos contenidos que poseen un carácter interdisciplinar.

#### **5. EVALUACIÓN.**

##### **5.1. Evaluación formativa.**

En lo que respecta a la evaluación se aconseja el modelo de evaluación formativa y compartida que permita al alumnado participar en su propio proceso de aprendizaje, utilizando su evaluación como fuente de progreso y mejora. Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa.

El primero de estos principios se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, según el principio de inclusión educativa, así como el progreso personal y singular del alumnado.

El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que sitúa el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso.

El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario.

El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones.

También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora, para lo cual, la evaluación formativa, la coevaluación y la hetero-evaluación ofrecen numerosas ventajas.

### **5.2. Criterios de calificación de la evaluación ordinaria.**

Hemos de evaluar los diferentes estándares en los que se desglosan los criterios de evaluación en cada una de las UDIs. De esta forma, la calificación de cada ámbito para mi curso, y mi programación didáctica será:

Cada UDI tendrá una serie de Estándares/Objetivos a superar, los cuales serán evaluados a través de diferentes instrumentos de evaluación, obteniendo una calificación dentro de la rúbrica que evalúa toda la UDI. Siendo la nota de la UDI una media equitativa de los niveles de desempeño conseguidos en la evaluación de cada uno de los estándares.

Para superar el **trimestre** sería necesario que la media de las calificaciones obtenidas en cada una de las UDIs impartidas fuese igual o superior a 5 puntos y para la superación de la materia en el **curso escolar** sería necesario que la nota media de los trimestres igualase o superase de igual modo los 5 puntos.

En el caso de que un alumno **no superase la materia** y tuviese que ir a la convocatoria de septiembre se le entregaría un informe de pendientes donde se especificaría los objetivos no superados y la forma de recuperar la asignatura, que en nuestro caso será la combinación de un examen teórico tipo test, trabajo teórico y prueba práctica en función de cuales hayan sido los objetivos no superados.

En el caso de alumnos exentos de realizar alguna actividad por lesión, realizarán un trabajo adaptado a su nivel funcional, que podría incluso ser teórico primando siempre el que estén integrados en clase y que en la medida de lo posible colaboren en la organización de la misma.

### **5.3 Criterios de calificación de la evaluación extraordinaria:**

La prueba extraordinaria de septiembre será teórico-práctica, y el alumno tendrá que superar cada una de las partes con al menos un 5. No obstante si la práctica del alumno a lo largo del curso ha sido buena, dicha prueba extraordinaria podrá ser sólo teórica.

Debido al carácter abierto y flexible de nuestro currículo los contenidos mínimos están abiertos a cualquier modificación que el profesor realice en sus unidades didácticas y serán publicados para conocimiento de los alumnos en los tabloneros correspondientes.

## **6. ACTIVIDADES DE REFUERZO Y/O AMPLIACIÓN.**

Para los alumnos que vayan presentando dificultades para superar las pruebas, trabajos, etc. realizadas en cada trimestre, el departamento irá proponiendo ejercicios de refuerzo que les ayudarán a realizar con éxito las diferentes pruebas de recuperación. En el caso de volver a ser evaluados negativamente tras la realización de las actividades de refuerzo y las pruebas de recuperación al finalizar el curso, deberá examinarse en una prueba extraordinaria de toda la materia (véase apartado anterior).

Asimismo, aquellos alumnos cuyo ritmo de aprendizaje sea más rápido que el del resto del grupo, se le podrá mandar actividades para ampliar y profundizar en diversos temas relacionados con la materia, teniendo siempre en cuenta los gustos e intereses de los implicados.

## **7. PLANES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON ÁREAS, MATERIAS, MÓDULOS O ÁMBITOS NO SUPERADOS.**

A los alumnos con el área de Educación Física o la materia de acondicionamiento físico pendiente del curso anterior, se les planteará en cada trimestre, actividades de recuperación para completar la evaluación del curso presente. En algunos casos conceptuales: trabajos de búsqueda de información sobre condición física y su relación con la fuerza, diseño de un plan de entrenamiento por trimestre para el desarrollo de las cualidades físicas básicas y sus métodos de entreno.

Sistemas extraordinarios de evaluación. Alumnos que, por enfermedad, elevado absentismo, etc. no pueden ser evaluados como el resto de compañeros.

Para el absentismo, (pérdida de la evaluación continua) se procederá a evaluar con un examen final teórico-práctico cuya fecha se expondrá en los tablones correspondientes, con los contenidos mínimos exigidos durante el curso.

Para el caso de enfermedad, las faltas estarán justificadas (en caso de poder asistir a clase pero no realizar la práctica seguirá el procedimiento de registrar en la planilla correspondiente cada una de dichas sesiones en las que no ha participado y las incluirá en su cuaderno) y la evaluación de la parte práctica se realizará a través de trabajos y actividades diversas que lleven implícita una opinión personal, reflexión sobre el tema, etc. sobre los contenidos a tratar.

El trabajo sobre cada unidad didáctica vista en clase seguirá las siguientes pautas:

- Búsqueda de información sobre la unidad.
- Desarrollo esquemático en no más de dos folios por unidad didáctica.
- Incluir reflexión personal sobre el tema.
- Ha de ser escrito a mano.
- La nota de la parte práctica de cada unidad didáctica será la de los respectivos trabajos.

## **8. AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

Al final de cada trimestre se realiza una valoración de los resultados obtenidos. Esta autoevaluación se regirá por los siguientes criterios:

1. Adecuación a las necesidades y características del alumnado.
2. Revisión de la concreción curricular recogida en la programación.
3. Análisis de la idoneidad de la metodología seguida, así como los materiales y recursos utilizados.
4. Validez de los instrumentos de evaluación utilizados y de los criterios de calificación establecidos.
5. Adaptaciones realizadas al alumnado.

## 8. ANEXOS.

### ANEXO1: Normas de clase.

- Llevar una botella de agua para beber durante las clases, quedando terminantemente prohibido salir a beber agua a la fuente durante las sesiones.
- No se recomiendan complementos tales como collares, anillos, pulseras, etc. por riesgo de lesión ante tirones o golpes.
- No se puede comer durante las clases de educación física, incluyendo chicles por el riesgo de atragantamiento que conlleva.
- Únicamente podrá acceder al almacén de material el alumnado responsable de material o autorizado por el profesorado de educación física.
- Durante las guardias el material a utilizar será el que el departamento ha seleccionado en el despacho de secretaría.
- El grupo junto con el profesor irán a la instalación deportiva necesaria una vez haya tocado el segundo timbre, aquellos alumnos que no estén en clase a la hora (injustificadamente) y la puerta de salida haya sido cerrada, se quedarán en convivencia sancionados con un anexo I.
- El respeto es la base de toda educación, por tanto, se deberá respetar a los compañeros, profesor, material e instalaciones.

### ANEXO 2. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN COVID EDUCACIÓN FÍSICA.

En este nuevo curso escolar 2021-2022, el **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA** considera necesario especificar diferentes medidas y normas para el correcto funcionamiento y organización de nuestra asignatura. De este modo, se recogen siguientes apartados:

- **Uso de la mascarilla.**

Una vez consultado con inspección la posibilidad de llevar o no mascarilla en la sesión de Educación Física (no es necesario utilizarla siempre y cuando se encuentre al aire libre y la distancia de seguridad de 2 metros se cumpla en todo momento), consideramos añadir lo siguiente:

- El alumnado llevará puesta la mascarilla en todo momento, de forma que solamente se la podrá quitar una vez se encuentre en la pista, pabellón, campo fútbol o en la instalación que se vaya a utilizar y esté organizada y preparada la actividad para comenzar. Una vez termine el ejercicio o la actividad física, deberá volver a colocársela correctamente.
- El alumnado llevará a clase 2 mascarillas disponibles (rotura, suciedad, etc....).

- **Uso de vestuario.**

No se podrá utilizar el vestuario para ir al servicio. En ese caso, se utilizarán los que el centro tiene autorizados y se seguirá el mismo protocolo que en cualquier otra asignatura. Por otra parte, el aseo personal será el básico, sin necesidad de cambio de camiseta. Las actividades serán de media y baja intensidad de forma que el alumnado con una bolsa de aseo básica (toallita y desodorante) puede hacer uso de ella en la misma instalación si lo considera necesario.

- **Hidratación.**

Todo el alumnado del centro llevará obligatoriamente una botella de agua para su uso exclusivamente personal, a ser posible, marcada con su nombre y apellidos además del curso y nivel.

- **Zona de recepción alumnado – profesor.**

Cada curso dispondrá de una zona de recepción asignada dentro del centro (mínimo por trimestre, aunque modificable por el departamento cuando así lo considere necesario). De este modo, el alumnado llegará de su clase anterior a la zona donde ahí, el profesor/a los recibirá y determinará la instalación que se utilizará.

- **Material específico de EF.**

El material específico que se utilice (raquetas de todo tipo, pelotas de tenis, etc.) será de uso personal y único a lo largo de la sesión. Una vez finalice, cada alumnado desinfectará el material utilizado para que pueda ser utilizado por otro compañero/a posteriormente. Igualmente, si algún alumno/a quiere y puede traer su propio material sería idóneo para una mayor prevención.