

ÍNDICE:

- [1.- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN \(Pág 3\)](#)
- [2.- CONTEXTUALIZACIÓN \(Pág 8\)](#)
 - [2.1.- Entorno del centro \(Pág 8\)](#)
 - [2.2.- Grupos de Educación Física y su distribución \(Pág 8\)](#)
 - [2.3.- Instalaciones de Ed. Física \(Pág 14\)](#)
 - [2.4.- Materiales y recursos de Ed. Física \(Pág 16\)](#)
- [3.- CONTRIBUCIÓN DE EF A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE. \(Pág 18\)](#)
- [4.- OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. \(Pág 21\)](#)
- [5.- CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. \(Pág 25\)](#)
 - [5.1.- Bloques de contenidos en ESO y Bachillerato \(Pág 25\)](#)
 - [5.2.- Contenidos mínimos exigibles en cada curso \(Pág 43\)](#)
- [6.- CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN. \(Pág 47\)](#)
 - [6.1.- Generalidades \(Pág 47\)](#)
 - [6.2.- Tablas con criterios de evaluación, competencias clave, estándares e indicadores de logro por cursos \(Pág 48\)](#)
 - [6.3.- Criterios de calificación \(Pág 74\)](#)
 - [6.3.1.- Requerimientos mínimos para una calificación positiva en Ed. Física \(Pág 74\)](#)
 - [6.3.2.- Criterios de calificación por cursos \(Pág 77\)](#)
 - [6.4.- Procedimientos e instrumentos de evaluación \(Pág 82\)](#)
 - [6.5.- Actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de las pruebas extraordinarias. \(Pág 85\)](#)
 - [6.6.- Actividades de recuperación para los alumnos con materias no superadas de niveles anteriores y las orientaciones y apoyos para lograr su recuperación \(Pág 87\)](#)
 - [6.7.- Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de la programación \(Pág 88\)](#)
- [7.- METODOLOGÍA. \(Pág 90\)](#)
 - [7.1.- Principios metodológicos que orientarán la práctica \(Pág 90\)](#)
 - [7.2.- Estrategias didácticas y estilos de enseñanza \(Pág 95\)](#)
 - [7.3.- Relaciones de intradisciplinariedad \(Pág 98\)](#)
 - [7.4.- Relaciones de interdisciplinariedad \(Pág 98\)](#)
- [8.- ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN ORAL Y ESCRITA. \(Pág 100\)](#)
- [9.- INCORPORACIÓN DE LA EDUCACIÓN EN VALORES DEMOCRÁTICOS COMO CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. \(Pág 101\)](#)
- [10.- MEDIDAS PARA INCORPORAR LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN \(TIC\). \(Pág 103\)](#)
- [11.- MEDIDAS PREVISTAS PARA ATENDER A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO. \(Pág 104\)](#)
- [12.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. \(Pág 107\)](#)
- [13.- PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN DE ED. FÍSICA. \(Pág 109\)](#)
- [ANEXO I – PROGRAMACIÓN DE ED. FÍSICA BILINGÜE EN 4º ESO \(Pág 110\)](#)

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Esta programación, como no podía ser de otra manera, se verá afectada y sufrirá adaptaciones provocadas por el impacto producido por la pandemia del Covid-19. No podemos obviar la gran afectación en el desarrollo de nuestra materia, tan corporal, de contacto físico y uso de materiales compartidos en condiciones normales. Dado el deseo de que las circunstancias sanitarias mejoren y podamos poco a poco recuperar la tan ansiada normalidad, el documento recupera poco a poco su esencia del curso 18/19 pre-pandemia. Obviamente, en caso de un cambio de escenario, sería actualizada y adaptada de cara al resto del curso.

Desde hace ya unos años la materia de Educación física se ha ido adaptando a la evolución de la sociedad, de manera que sus contenidos van más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. Entendemos que la Educación física busca el desarrollo integral de la persona, incidiendo así tanto en el desarrollo de los aspectos motrices como en el de los aspectos cognitivos y de relaciones interpersonales.

La preocupación por la salud y la importancia que ésta tiene en nuestras vidas es el aspecto en que más se incide a través de esta materia. Se deben dar a conocer a los alumnos los beneficios que la práctica habitual de actividad física tiene en nuestro organismo, de manera que el alumnado adquiera conocimientos, competencias y hábitos para realizar una actividad física que sea saludable, adaptada a sus preferencias personales y a sus capacidades.

El alumnado debe aprender principalmente los contenidos fundamentales, no sólo para resolver situaciones puntuales, sino para ser capaz de transferirlos a diferentes situaciones de su vida. Los términos de esfuerzo y constancia (en este caso hacia la práctica de actividad física) deben ser interpretados como un medio necesario para alcanzar los objetivos buscados.

El enfoque de esta materia debe tener un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por

medio de la organización de sus percepciones sensoriales y motoras, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea; pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás en todo tipo de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos, cuerpo y movimiento, como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Cuerpo y movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y, con ello, de la consolidación de hábitos saludables; por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación necesarias para la vida en sociedad.

El objetivo final sería que los alumnos fuesen capaces de realizar de forma autónoma una actividad física que les guste, que ésta forme parte de su vida cotidiana para evitar los problemas que genera el sedentarismo y poder adquirir una mejor calidad de vida.

La etapa de la Educación Secundaria Obligatoria – ESO- es para el alumnado una etapa de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos; se entra de lleno en la adolescencia y hay que estar preparados para atender a los diferentes niveles de maduración de cada individuo. La Educación física puede ayudar en este proceso de maduración buscando que el alumno conozca y acepte los cambios que se producen en su cuerpo, que sepa cómo cuidarlo, además de respetar las diferencias de sexo, habilidad y características personales que existen entre él y sus compañeros. Este aspecto está directamente relacionado con la educación en valores: la Educación Física debe ser un medio para fomentar la igualdad entre los sexos, para que el alumno aprenda a respetar unas normas, a tener una participación democrática en la clase, a convivir con los demás, a aprender y disfrutar jugando gane o pierda, a plantearse retos, a superar pequeñas frustraciones.

Otro aspecto importante de la materia es el de ofrecer y dar a conocer al alumnado la amplia oferta de actividades físicas y deportivas que se pueden practicar en clase, en el barrio, en cada pueblo o ciudad y en los espacios naturales que ofrece nuestra Comunidad Autónoma para que cada uno pueda elegir las más acordes a sus gustos y necesidades. También se considera importante que conozcan, al final de esta etapa, las posibilidades de formación relacionadas con la actividad física, en ciclos formativos y universidad, para acceder al mundo laboral.

En el marco de la recomendación de la Unión Europea, la nueva normativa educativa incorpora el concepto de competencias básicas (competencias clave en normativa LOMCE) que todas las personas precisan para poder lograr su realización y desarrollo personal, incorporarse a la vida adulta y ser capaces de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde la materia de Educación física se puede contribuir al desarrollo de todas estas competencias en diferente medida. Son las siguientes:

<i>Competencia en comunicación lingüística</i>	<i>CCL</i>
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i>	<i>CMCT</i>
<i>Competencia digital</i>	<i>CD</i>
<i>Competencia de aprender a aprender</i>	<i>CAA</i>
<i>Competencia sociales y cívicas</i>	<i>CSC</i>
<i>Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i>	<i>CSIEE</i>
<i>Competencia de conciencia y expresiones culturales</i>	<i>CCEC</i>

La estructura del currículo de la materia se realiza a través de unos objetivos directamente relacionados con las competencias clave. Los contenidos para alcanzar dichos objetivos se han agrupado en los siguientes bloques:

<i>BLOQUE 1</i>	<i>Acciones motrices individuales</i>
<i>BLOQUE 2</i>	<i>Acciones motrices de oposición</i>
<i>BLOQUE 3</i>	<i>Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición</i>
<i>BLOQUE 4</i>	<i>Acciones motrices en el medio natural</i>
<i>BLOQUE 5</i>	<i>Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</i>
<i>BLOQUE 6</i>	<i>Gestión de la vida activa y valores</i>

Por otra parte, los **criterios de evaluación** deberán ser claros y concretos y deberán contribuir a que tanto el profesorado como el alumnado conozcan si este último ha alcanzado los objetivos propuestos, partiendo del conocimiento de su nivel inicial. Se deberán poder modificar y adaptar a las nuevas situaciones que se van produciendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La realidad educativa de Aragón presenta algunos rasgos característicos que hay que conocer, ya que influyen de forma determinante a la hora de desarrollar el currículo, como las diferencias –de instalaciones, de entorno- que hay entre los centros educativos del medio rural y los de ciudad y la creciente diversidad en el alumnado. Además, se debe conocer la diversidad de programas educativos que se desarrolla en cada centro y adaptarse a los programas que se van creando para atender la realidad educativa que va cambiando año a año, pues la materia de Educación física puede participar en todos ellos. Desde esta materia se puede contribuir a la transmisión de la cultura y tradiciones aragonesas a través de las danzas y los juegos tradicionales, y también se puede facilitar el conocimiento de nuestra comunidad a través de actividades físico-deportivas en el entorno natural del territorio aragonés.

En el proceso de aprendizaje, resulta primordial potenciar la coordinación entre los centros de Primaria y de Secundaria, por lo que habrá que buscar una relación coherente y una continuidad entre los objetivos y los contenidos de cada etapa educativa a la hora de realizar la concreción curricular en las programaciones didácticas, de modo que el alumnado continúe con los hábitos y aprendizajes adquiridos en cursos anteriores. Durante los cuatro años de la Educación Secundaria Obligatoria se pasará de forma gradual de actividades

más sencillas y lúdicas a formas más complejas y reglamentadas, dando al alumnado un grado de autonomía cada vez mayor.

El profesorado deberá contribuir al aprendizaje del alumnado facilitando las tareas, buscando estimular y motivar, creando un clima de respeto en el grupo, evitando discriminaciones de todo tipo y adaptándose a su realidad educativa. Deberá respetar el nivel inicial de cada alumno y conseguir niveles de mejora de acuerdo con sus capacidades. Aunque la materia es eminentemente práctica, resulta conveniente reforzar algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas escritas y trabajos.

Los alumnos deben ser el centro de este proceso de enseñanza y aprendizaje, por lo que deben reflexionar y ser conscientes de sus progresos y dificultades, así como de los objetivos que puedan alcanzar; con ello se pretende que sean capaces de autoevaluarse con objetividad.

2.- CONTEXTUALIZACIÓN

2.1.- EL ENTORNO DEL CENTRO.

Se trata de un centro situado junto al barrio zaragozano de La Bozada, que recibe alumnado mayoritariamente del barrio de las Delicias. En menor medida acude alumnado del barrio de Romareda y Miralbueno. En bachillerato se incorporan también alumnos de procedencias más variadas, buscando en el IES Jerónimo Zurita una enseñanza postobligatoria pública y de calidad.

El nivel socioeconómico es medio-bajo y con una gran diversidad de familias de distintos países de procedencia y costumbres. Esto es sin duda enriquecedor y supone un reflejo de los movimientos de ciudadanos en la sociedad actual.

2.2.- GRUPOS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU DISTRIBUCIÓN.

El centro consta para este curso de las siguientes vías de cara a nuestra asignatura:

1º ESO	A (PAI), B, C y D	4 grupos	Felipe Barrios y Carlos Teruel
2º ESO	A (PMAR), B, C, D y E	5 grupos	Irene Negro
3º ESO	A (PMAR), B, C, D y E	4 grupos	Irene Negro y Carlos Teruel
4º ESO	A (AGRUPADO), B (BILINGÜE), C, D, E	5 grupos	Irene Negro y Carlos Teruel
1º BACH	A, BC y D	3 grupos	Irene Negro

En el Departamento de Educación Física del IES *Jerónimo Zurita* de Zaragoza figuran en plantilla, con destino definitivo en el centro los profesores Carlos Teruel e Irene Negro. El resto de horas de este Departamento las imparte en comisión de servicios Felipe Barrios.

Reparto de grupos y responsabilidades.

. Felipe Barrios.

Imparte 20 horas lectivas repartidas de la siguiente manera:

Educación Física de 1º de ESO (grupos A y B), 4 horas.

Dirección, 16 horas.

. Carlos Teruel.

Imparte 20 horas lectivas repartidas de la siguiente manera:

Educación Física de 1º de ESO (grupos C y D), 4 horas.

Educación Física de 3º de ESO (grupos AC, D y E), 6 horas.

Educación Física de 4º de ESO (grupos C, D y E), 6 horas.

Educación Física de 4º de ESO en inglés (grupo B bilingüe), 2 horas.

Jefatura de Departamento, 2 horas

. Irene Negro.

Imparte 20 horas lectivas repartidas de la siguiente manera:

Educación Física de 2º de ESO (grupos A, B, C, D y E), 10 horas.

Educación Física de 3º de ESO (grupo AB), 2 horas.

Educación Física de 4º de ESO (unión grupos B no bilingüe y A), 2 horas.

Educación Física de 1º de Bachillerato (grupos A, BC y D). 6 horas.

El programa de PMAR 1 en 2ºESO van solos en EF, al igual que el PAI de 1º ESO,

Por otra parte, al tiempo que Carlos Teruel imparte EF bilingüe a la mayoría de 4ºB, Irene Negro se ocupa de la unión entre el resto del alumnado no bilingüe de 4ºB y la totalidad del 4ºA.

El grupo PMAR 2 de 3º ESO A acude a EF de forma desdoblada y simultánea con los grupos 3ºB y 3ºC respectivamente. Además de generar coincidencia horaria de ambos grupos del mismo nivel, se trata de agrupaciones numerosas, con los problemas que todo ello conlleva.

Además de las horas lectivas descritas anteriormente, la totalidad del Departamento de Educación Física está implicado en el grupo de convivencia (con una hora semanal de reunión) y está dispuesto a colaborar, cuando las circunstancias sanitarias lo permitan, en la liga de recreo organizada desde el PíEE del centro. Así mismo se ofrecerá

una actividad de “circo y malabares” en el recreo de los martes. Una posible idea es desarrollar de forma intensiva durante los recreos de una semana, **torneos interclases mixtos de los deportes colectivos** practicados en las clases (al finalizar la unidad didáctica).

Objetivos prioritarios del Departamento para el presente curso.

Durante el curso 2021-2022, se impone como prioridad la seguridad y la salud de toda la comunidad educativa que participa de nuestras actividades del departamento (clases de EF y posibles actividades complementarias y extraescolares). Para ello, siguiendo las indicaciones de la normativa vigente y el plan de contingencia del centro, hemos seguido adaptando contenidos y la metodología empleada. Afortunadamente la normativa y la situación tras la vacunación permiten ir recuperando la ansiada “normalidad” a nuestras clases. Todas estas adaptaciones quedan reflejadas y desarrolladas en un apartado específico de la presente programación.

En la medida de lo posible este Departamento quiere seguir insistiendo en la consecución de sus otros objetivos prioritarios en dos líneas claramente definidas: por un lado, queremos incidir en la **adquisición de hábitos de ejercicio físico**. En este sentido, el Departamento, a lo largo de toda la etapa de la Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, ofrece al alumnado una diversidad de actividades físicas y deportivas de manera que cada uno pueda encontrar aquella que mejor se ajuste a sus características y posibilidades y, de esta forma, la pueda seguir practicando más allá del horario escolar, consiguiendo, por tanto, que se convierta en un hábito. Somos conscientes del abandono que la población adolescente manifiesta con respecto a las actividades físicas y deportivas conforme más se va aproximando a la edad adulta, especialmente en el caso de las alumnas y también de forma generalizada a raíz del confinamiento y la nueva normalidad. Por otro lado, y directamente relacionado con lo anterior, queremos incidir en aportar una visión de la Educación Física directamente relacionada con **la salud**. Es importante que los alumnos relacionen indisolublemente cualquier actividad física que realicen con el respeto a unas pautas de trabajo que

contribuyan a su correcto desarrollo y crecimiento. Así, insistiremos especialmente en la enseñanza de cualquier actividad física bajo el prisma de la salud.

Además, seguimos haciendo hincapié en la necesidad de **cuidar los espacios comunes**, en especial el patio de recreo, gimnasios I y II (lugares donde llevamos a cabo nuestras clases), fomentando la utilización de papeleras cuando sea necesario y marcando como normas de actitud de este Departamento la perfecta utilización de todas las instalaciones y material del que disfrutamos.

Además, queremos aprovechar el enorme componente social que esta materia aporta a la formación del alumno, ayudando a su integración (con toda la diversidad de capacidades y cualidades). Consideramos de vital importancia el **respeto a las diferencias individuales** que, se manifiestan de forma clara en las clases de Educación Física, así como la tolerancia y, también, la **aceptación de sí mismo** a través del ámbito motriz. Intentaremos inculcar un **uso respetuoso del lenguaje**, evitando insultos y palabras malsonantes en el transcurso de las actividades desarrolladas en clase.

Continuando con la labor iniciada en cursos anteriores y **como resultado de un profundo análisis y reflexión sobre nuestra labor docente**, hemos introducido pequeños cambios en las rutinas diarias de coordinación, uso de espacios, organización del material, normas de clase, etc., con la intención de que el alumnado encuentre una similitud en la actuación de todo el profesorado, lo que redundará en una mayor facilidad para la adquisición de hábitos correctos en el desarrollo de nuestras clases. Todos estos acuerdos, reflejados en un documento, facilitarían, si fuera necesario, la incorporación de profesorado nuevo en el departamento.

Calendario de tareas y método de trabajo.

El Departamento de Educación Física del IES Jerónimo Zurita se reúne todos los viernes durante la tercera hora lectiva. En el presente curso se ha realizado una labor extra de coordinación y adaptación del área a las nuevas circunstancias de forma coordinada y coherente entre todos los miembros del departamento. Durante dicha reunión se revisan los aspectos más importantes a concretar de la semana siguiente, así como se ponen en común

circunstancias que requieran del acuerdo de todos los profesores. Se ajusta la programación a la idiosincrasia de los alumnos y de todo lo que rodea el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. Independientemente de esta hora reflejada en el horario oficial de cada profesor, existe una comunicación constante y fluida que consideramos necesaria para el buen desarrollo de esta materia. Es imprescindible el acuerdo en cuestiones tan importantes como la ocupación de espacios (sobre todo en coincidencias y con mal tiempo), utilización de materiales y recursos específicos, además de lo concerniente a criterios comunes que permitan a los alumnos alcanzar los objetivos y desarrollar las competencias previstas con independencia del profesor asignado, máxime cuando se da la circunstancia de que, en ocasiones, pese a que se ha procurado minimizar, entran varios profesores en el mismo nivel. Además, el grupo de PMAR 1. y el 4º E están desdoblados de forma que son impartidos por dos profesores distintos.

Dadas las circunstancias, incluimos un apartado donde se detalla el especial esfuerzo realizado en la coordinación dentro del departamento de Ed. Física.

COORDINACIÓN DENTRO DEL DEPARTAMENTO

Como primera medida para garantizar la coordinación, dentro de lo posible, en la distribución de la carga horaria del departamento se intentó distribuir los diferentes niveles de forma que los aglutinara un mismo profesor. De esta forma se facilita la posterior coordinación. Afortunadamente ha sido posible en la mayoría de los casos, quedando la distribución como sigue:

1º ESO – Carlos Teruel y Felipe Barrios

2º ESO - Irene Negro totalmente

3º ESO - Carlos Teruel mayoritariamente

4º ESO - Carlos Teruel mayoritariamente

1º BACH - Irene Negro totalmente

No obstante, desde el comienzo del curso escolar y previamente al comienzo de las clases con alumnado, en las muchas reuniones de departamento llevadas a cabo hasta la fecha se ha trabajado la coordinación y la coherencia por niveles y también entre diferentes niveles. Máxime cuando, debido a las restricciones impuestas por el Covid (evitar contacto físico, desinfección de manos, uso de mascarilla en interiores y si no hay distancia que limita intensidad de ejercicios, clausura de vestuarios, etc), hay que seguir con un enfoque diferente, priorizando la seguridad en nuestras clases.

Todos los materiales se están elaborando y compartiendo a través de DRIVE, correo electrónico, etc. Y una vez que se hayan puesto en marcha las Google classroom, estaremos como profesores invitados los que imparten en el mismo nivel para seguir coordinados en ese aspecto.

No solo a través de la reunión semanal del departamento, si no que a través de una comunicación fluida presencial y telemática de los miembros del departamento estamos acometiendo de forma coordinada y conjunta nuestra labor docente en este complejo escenario sanitario. Especialmente entre los dos profesores con destino definitivo en el centro se ha llevado a cabo una labor de puesta en común de los aspectos principales de la programación de base, para realizar las modificaciones y mejoras pertinentes de forma coordinada.

2.3.- INSTALACIONES DEPORTIVAS PARA LLEVAR A CABO ESTA PROGRAMACIÓN

PROPIAS DEL CENTRO:

• SALA GIMNASIO I

Dispone de iluminación artificial, aunque en función de la luminosidad del día puede impartirse alguna clase sin necesidad de aquella.

Tiene marcada una pista de bádminton y dispone de anclajes para colgar red de voleibol y bádminton. También cuenta con numerosas espalderas. Para respetar la distancia de seguridad hemos realizado un marcado de zonas de trabajo en el suelo. Afortunadamente dispone de tres puertas de acceso y ventanales que permiten una correcta ventilación durante su uso y tras la sesión.

Anexo a esta sala se encuentran los vestuarios, que por el momento permanecerán clausurados sirviendo de almacén de las colchonetas, bancos suecos y el quitamiedos, y también encontramos el cuarto principal de material.

• SALA GIMNASIO II

Dispone únicamente de iluminación artificial, ya que se trata de un semisótano con escasa luminosidad y ventilación. Agradecemos el continuo esfuerzo realizado por el equipo directivo en su mejora. A lo largo de cursos anteriores se ha renovado el suelo, pintado gran parte de las paredes, instalado cortina separadora en dos subespacios, protecciones en las columnas, corcho para información, se ha mejorado la iluminación y la organización del almacén anexo (disponemos de una zona en un cuarto almacén, que permite almacenar material voluminoso y de uso poco frecuente, liberando así nuestro almacén principal, mucho más pequeño). Queda pendiente la colocación de módulos de espalderas.

Durante el curso pasado ha recibido mejoras en su iluminación. Además, junto con una ventana, se han instalado sendos ventiladores motorizados que permiten una mejor ventilación en caso de ser necesario su uso.

• PISTAS POLIDEPORTIVAS EXTERIORES

Son al aire libre, de grandes dimensiones, con espacios diferenciados y marcados de: dos campos de baloncesto, un campo de balonmano – fútbol sala, y tres pistas de voleibol con sus postes. Desgraciadamente la orientación de las pistas no es la idónea para aprovechar la luz solar y además se genera un pasillo natural por donde el cierzo campa a sus anchas haciendo realmente difícil la práctica de muchas actividades cuando sopla con fuerza.

Agradecemos nuevamente el esfuerzo económico del centro por llevar a cabo mejora en las instalaciones (mejora del suelo en una zona y pintado en varias pistas). Desgraciadamente, no hemos tenido suerte con la pintura utilizada, ya que la superficie es más resbaladiza de lo normal, dificultando la práctica de actividades con intensidad. En este sentido se ha procedido a repasar la pista de balonmano con un resultado satisfactorio. Estamos a la espera de un repaso en la pista azul de baloncesto para que deje de ser resbaladiza y, por lo tanto, deje de ser peligrosa para el alumnado. Sería necesario también aplicar granaje a las líneas amarillas del campo de balonmano para que dejen de ser una superficie tan resbaladiza.

Durante el curso pasado se procedió al pintado por parte del departamento de marcas amarillas que mejoran la organización de espacios o el desarrollo de algunos tests de condición física.

Mención aparte merece el deficiente drenado, lo que provoca que tras lluvia se crean y perduran charcos no pudiendo ser utilizadas las pistas, y siendo preciso ayudar manualmente a evacuar el agua con escobones y haraganes.

• OTROS ESPACIOS:

Además de las coincidencias anteriormente mencionadas de los grupos que absorben alumnado PMAR o bilingüe, encontramos otras coincidencias de grupos en el horario. En varias ocasiones son tres los grupos simultáneos, lo que dificulta el normal desarrollo de la programación, especialmente en días de climatología adversa. En ocasiones especiales recurriremos al uso del porche del patio y al vestíbulo situado frente al Aula de Música, que a duras penas reúne las condiciones mínimas para desarrollar la sesión.

FUERA DEL CENTRO:

• **PARQUE AVEMPACE, PARQUE DELICIAS – ZONA VERDE ANEXA AL CENTRO:**

Dada su cercanía y su idoneidad, se trata de un buen recurso que utilizamos para desarrollar sesiones de condición física o juegos de rastreo y orientación. Permite educar en el uso autónomo de parques y espacios públicos para la práctica responsable de actividad física cuando terminen su etapa escolar.

2.4.- MATERIALES Y RECURSOS DEL DEPARTAMENTO:

MATERIAL PROPIO DE LA ASIGNATURA DE ED. FÍSICA.

Constituye el núcleo central de nuestro trabajo y un instrumento muy valioso. Se utilizarán aquellos que estén inventariados, y otros que elaboraremos con materiales reciclables. Desgraciadamente y por motivos de seguridad, estamos evitando su utilización durante este primer trimestre y esperamos ir recuperando la normalidad en su uso poco a poco, si las circunstancias lo permiten. O al menos de forma limitada y con la oportuna desinfección antes y después de su uso.

Material inventariable:

Porterías, canastas, postes de voleibol, plintos, trampolín, minitramp, bancos suecos, espalderas, quitamiedos, colchonetas, cronos, brújulas de orientación, equipo de música, proyector, mini vallas de atletismo, testigos, compresor.

Material fungible:

Aros, pañuelos, petos, picas, balones de baloncesto, voleibol, balonmano, rugby, fútbol sala, datchball, balones medicinales, sticks y pelotas de floorball, pelotas de espuma, indiacas, volantes de bádminton, discos voladores, palas, material construido con elementos reciclados, cajas, sacos para balones, bombas hinchables, material para mimo. Debido a su

constante deterioro, estos materiales se reponen y amplían gracias al presupuesto anual asignado al departamento de Educación Física por parte del Centro.

- Botiquín

EXPLICACIONES TEÓRICAS Y APUNTES.

No se trabaja con libro de Educación Física. En su lugar los alumnos utilizan apuntes elaborados por el Departamento (dossiers) referidos a los contenidos conceptuales de la materia, de forma que se ajustan a los contenidos desarrollados en las clases. Los alumnos deben adquirirlos en formato papel para ser trabajados durante las sesiones teóricas. Su precio anual no llega a dos euros en ninguno de los casos.

CUADERNO DE CLASE.

Instrumento que el alumno que no pueda llevar a cabo gran parte de las clases elaborará personalmente y que con el tiempo va a convertirse en un libro de texto personal.

Estará formado por:

- Las hojas de sesión (formato estándar)
- Búsqueda personal de información que complete los conocimientos dados.
- Trabajos

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

La Educación Física tiene como fin el desarrollo de todas las posibilidades del alumnado en su preparación general para la vida, como personas y como ciudadanos. El alumno es considerado como un ser social por lo que los ámbitos de desarrollo del mismo ya no se vinculan a la consecución de una serie de conductas, sino que es considerado como una potencialidad que debemos desarrollar en función de sus propias capacidades.

Así, con este planteamiento y desde la Educación Física, no se pretende educar sólo capacidades motrices, sino también las capacidades cognitivo-intelectuales, afectivo-emocionales, de relaciones interpersonales y de inserción social.

Desde la materia de Educación física se contribuye a desarrollar de una manera directa las siguientes competencias básicas:

1.- Competencia en comunicación lingüística (CCL): comunicación oral, trabajos escritos, vocabulario específico del área, lenguaje no verbal (actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como el mimo, la dramatización y la improvisación). Deberá valorarse la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica. Puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas participando en programas de bilingüismo.

2.- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT):

Matemática: magnitudes y medidas, realización y análisis cálculos (tiempo, distancias, frecuencia cardíaca, puntuaciones, tablas de datos, baremos y percentiles, interpretando datos de algún deporte, escalas y mapas en las actividades en la naturaleza).

Ciencia y tecnología: El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad.

Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

3.- Competencia digital (CD): Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado.

4.- Competencia de aprender a aprender (CAA): Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas deportivas y expresivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. A través de la actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

5.- Competencias sociales y cívicas (CSC): Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

6.- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CIEE): El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Ofrece al alumnado situaciones en las que debe manifestar autosuperación,

perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica (pruebas delante de los compañeros e incluso actuar en público en actividades de expresión corporal) o en la mejora del propio nivel de condición física, y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.

7.- Competencia de conciencia y expresiones culturales (CCEC): Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumno. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

4. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA (EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA)

Desde nuestra asignatura colaboraremos en mayor o menor medida en la consecución de todos ellos, pero de una forma muy directa en:

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.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

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

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad, así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

OBJETIVOS GENERALES DE BACHILLERATO.

Desde nuestra asignatura colaboraremos en mayor o menor medida en la consecución de todos ellos, pero de una forma muy directa en:

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

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHILLERATO.

La Educación física en esta etapa de educación postobligatoria buscará que el alumnado valore los efectos positivos que tiene para su salud la práctica de actividad física de forma continuada, profundizando en el conocimiento de su propio cuerpo y sus posibilidades motrices. Deberá tener unos fundamentos básicos para poder realizar de forma autónoma actividad física con corrección y seguridad.

La Educación física en bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en la Educación secundaria obligatoria, que deben ir dirigidos al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

Además, buscaremos que el alumnado incorpore un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud para compensar ese sedentarismo, por lo que intentaremos ofrecer a nuestro alumnado un amplio abanico de actividades para que todos y cada uno de ellos puedan encontrar la que más se adapte a su gustos y necesidades.

El proceso formativo de esta materia se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la educación física como la adopción de actitudes críticas a las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, tiene que contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. En este sentido, el alumnado de bachillerato no sólo participará en la ejecución de las actividades físicas, sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera las competencias adquiridas en la etapa anterior.

Estos dos ejes configuran la Educación física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato, en especial aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social.

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

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito.

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

5. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La estructura del currículo de la materia se realiza a través de unos objetivos directamente relacionados con las competencias clave. Los contenidos para alcanzar dichos objetivos se han agrupado en los siguientes bloques:

<i>BLOQUE 1</i>	<i>Acciones motrices individuales</i>
<i>BLOQUE 2</i>	<i>Acciones motrices de oposición</i>
<i>BLOQUE 3</i>	<i>Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición</i>
<i>BLOQUE 4</i>	<i>Acciones motrices en el medio natural</i>
<i>BLOQUE 5</i>	<i>Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</i>
<i>BLOQUE 6</i>	<i>Gestión de la vida activa y valores</i>

5.1.- BLOQUES DE CONTENIDOS EN ESO Y BACHILLERATO

BLOQUE 1 Acciones motrices individuales

CONTENIDOS PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.

Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.

Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

CONTENIDOS PARA BACHILLERATO:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento.

Lanzamientos: diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia, comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo).

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo

Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos), saltos (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios, saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas, materiales en buen estado.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes. Posición de seguridad, deslizamientos (paso patinador), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer y levantarse. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas.

BLOQUE 2 Acciones motrices de oposición

CONTENIDOS PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.

La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón, ...

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

CONTENIDOS PARA BACHILLERATO:

Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de una o varias modalidades realizadas en la etapa anterior. Trabajo de mejora en la percepción y análisis de la situación, en la efectividad y velocidad de la toma de decisiones (pensamiento táctico) y en la solución motriz (repertorio de elementos técnicos atendiendo a la eficacia y a la prevención de lesiones).

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar

Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

Actividades de desplazamientos, trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque, tocar, golpear y esquivar.

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto.

Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos.

Actividades de cancha dividida de red: tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida.

Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón, ...

Anticipación perceptiva, desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpe, efectos, secuencias de intercambio y la construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas, desplazar al adversario, atacar en zonas débiles). Trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas.).

Roles de trabajo: Organizador, anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del Centro con diferentes modalidades.

CONTENIDOS PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc

CONTENIDOS PARA BACHILLERATO:

Actividades de cooperación, actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos.

Sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro.

Actividades de colaboración-oposición:

Aspectos técnicos, tácticos y reglamento de una o varias de las actividades deportivas realizadas en la etapa anterior.

Actividades deportivas aplicadas a diferentes situaciones de práctica, incluida la competición.

Planificación y realización de diferentes juegos y deportes alternativos y recreativos.

Deporte adaptado, experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.

Puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica deportiva.

Organización de competiciones deportivas

Roles de trabajo: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, entrenador...

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos.

BLOQUE 4 Acciones motrices en el medio natural

CONTENIDOS PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

CONTENIDOS PARA BACHILLERATO:

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, la trepa, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas)

Actividades con adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y a veces variable (natural o reproducido).

Materiales de soporte; gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos.

Esquí nórdico: estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de

equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico),

Orientación: orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, carreras de orientación.

Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, petición de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas...)

Proyectos de curso o centro: Desplazamientos con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo).

BLOQUE 5 Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

CONTENIDOS PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).

Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.

Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, posters fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

CONTENIDOS PARA BACHILLERATO:

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores).

Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.

Recursos para las danzas y bailes en el centro: danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales, conmemoraciones, exhibiciones, posters fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas).

BLOQUE 6 Gestión de la vida activa y valores

CONTENIDOS PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación, ...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga, ...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

CONTENIDOS PARA BACHILLERATO:

Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación

Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.

Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.

Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física. .

Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.

Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.

La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.

La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.

Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales de actividad física saludable.

Nutrición y actividad física saludable.

Profundización en las técnicas de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.
Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

En el presente curso, seguiremos teniendo presente el plan de refuerzo, que trate de subsanar las carencias provocadas por el confinamiento del tercer trimestre del curso escolar 2019/20 y las modificaciones y semipresencialidad de parte del curso 2020/21. En el siguiente apartado dejemos plasmadas las posibles medidas a tomar a ese respecto.

PLAN DE REFUERZO:

Desde el departamento de Educación Física comprendemos la necesidad de un plan de refuerzo para subsanar las carencias generadas por el confinamiento del tercer trimestre del curso 2019/20 y del curso anterior.

No obstante, entendemos que desde educación física y dadas las circunstancias, el refuerzo más urgente es la recuperación de niveles de actividad física previos a la pandemia. Hemos observado un descenso notable en la práctica de actividad física por parte de nuestro alumnado, unido a un lógico descenso de su nivel de condición física. Por ello, y gracias a la nueva normativa y situación sanitaria, nuestro refuerzo consiste en una readaptación a la práctica de actividad física, empezando por habituar al alumnado a realizarla con la mascarilla en las situaciones en las que sea obligatorio. Recuperamos la práctica totalidad de los contenidos programados, con las adaptaciones de seguridad pertinentes, pero a lo largo de este curso esperamos recuperar unos niveles de práctica y de desarrollo de contenidos cercano a la normalidad.

ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS PARA CADA CURSO EN ESO.Y BACHILLERATO

Para decidir la secuenciación y temporalización de los contenidos a desarrollar en los diferentes cursos se ha intentado hacer un reparto equilibrado y proporcionado de los mismos a lo largo de los cinco cursos. En ocasiones nos vemos condicionados por las instalaciones y el

material de que disponemos para llevarlos a cabo (Pese a considerar interesante desarrollar el bádminton en 3º ESO y 1º de Bachillerato, lo hemos desestimado por no disponer de un espacio cubierto con la suficiente altura).

Obviamente, para el presente curso iremos recuperando la mayoría de los contenidos y desestimando solamente algunos de ellos para garantizar la seguridad en base al escenario que esté en vigor en cada momento.

Con todas estas premisas y entendiendo que hemos de ofrecer un amplio abanico de actividades que sirvan a nuestro alumnado para conocer un gran número de actividades físicas y deportivas, la distribución deseable quedaría de la siguiente manera: No obstante marcamos en rojo aquellos contenidos que es difícil que podamos desarrollar o que se puedan desarrollar con adaptaciones significativas en cuanto a seguridad y metodología.

		UNIDADES DIDACTICAS POR CURSO				
BLOQUES DE CONTENIDOS		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
BLOQUE 1	<i>Acciones motrices individuales</i>	HABILIDADES GIMNÁSTICAS I ATLETISMO: VALLAS COORDINACIÓN-EQUILIBRIO	HABILIDADES GIMNÁSTICAS II COMBAS ATLETISMO:PESO	AGILIDAD	MALABARISMOS CON PELOTAS ATLETISMO: VALLAS	AGILIDAD INICIACIÓN A PILATES
BLOQUE 2	<i>Acciones motrices de oposición</i>	ACTIVIDADES LUCHA	PALAS AMARILLAS+PICKLEBALL		RAQUETAS: MINITENIS	
BLOQUE 3	<i>Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición</i>	JUEGOS PREDEPORTIVOS: DATCHBALL BALONMANO I JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES JUEGOS ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS I:COLPBAL Y RUGBYCESTO	FÚTBOL-SALA I BALONCESTO I ATLETISMO:RELEVOS	ACROSPORT BÁSICO: HASTA 4 Y SENCILLAS BALONMANO II JUEGOS ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS II: ULTIMATE Y BIJBOL	BALONCESTO II VOLEIBOL I	RUGBY TAG VOLEIBOL II DESAFIOS COOPERATIVOS
BLOQUE 4	<i>Acciones motrices en el medio natural</i>	INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN SENDERISMO	SENDERISMO	SENDERISMO	SENDERISMO	ORIENTACIÓN SENDERISMO
BLOQUE 5	<i>Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</i>	INICIACIÓN A PILATES	EXPRESIÓN CORPORAL: MIMO Y COREOGRAFÍA	COREOGRAFIA COMERCIAL	AEROBIC Y COREOGRAFÍA GRUPAL	BAILES DE SALÓN ACROSPORT: MONTAJE POR GRUPOS
BLOQUE 6	<i>Gestión de la vida activa y valores</i>	EL CALENTAMIENTO GENERAL ACOND. FÍSICO JUGADO ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA	EL CALENTAMIENTO GENERAL RESISTENCIA I: JUEGOS Y CC ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA CON	EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO RESISTENCIA II: MET. CONTÍNUOS LA VELOCIDAD Y SUS TIPOS	EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO RESISTENCIA III: MET.DISCONTINUOS FUERZA II	EL CALENTAMIENTO AUTÓNOMO LAS 4 CFB: REPASO Y PLAN DE MEJORA ORGANIZACIÓN TORNEO

		CON MASCARILLA	MASCARILLA	LA RELAJACIÓN LA FUERZA I ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA CON MASCARILLA	ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA CON MASCARILLA	COLECTIVOS PRIMEROS AUXILIOS ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA CON MASCARILLA
--	--	----------------	------------	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

La temporalización por trimestres y cursos tiene como base la siguiente tabla, susceptible de modificaciones para el mejor aprovechamiento de espacios según el horario de coincidencias de clases de los miembros del departamento:

TABLA CONTENIDOS PRÁCTICOS POR TRIMESTRES

	1er TRIM	2º TRIM	3er TRIM
1º ESO	EL CALENTAMIENTO GENERAL ACOND. FÍSICO JUGADO + TESTS BALONMANO I	HABILIDAD. GIMNÁSTICAS I ACTIVIDADES LUCHA DANZAS Y JUEGOS TRADICIONALES ATLETISMO: SALTO ALTURA	JAR I: COLPBAL + RUGBYCESTO INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN JUEGOS PREDEPORTIVOS: DATCHBALL
2º ESO	EL CALENTAMIENTO GENERAL ACOND. FÍSICO JUGADO + TESTS BALONCESTO I	PALAS AMARILLAS + PICKLEBALL HABILIDAD. GIMNÁSTICAS II EXPRESIÓN CORPORAL: MIMO	ATLETISMO: PESO Y RELEVOS FUTSAL I COMBAS
3º ESO	EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO RESISTENCIA MÉTODOS CONTINUOS BALONMANO II ACOND. FÍSICO + TESTS	FLOORBALL COREOGRAFÍA BAILE MODERNO ACROSPORT BÁSICO + FOTO	JAR II: ULTIMATE + BIJBOL FUERZA-VELOCIDAD ORIENTACIÓN DELICIAS AGILIDAD
4º ESO	EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO RESISTENCIA MÉTODOS DISCONTINUOS FUERZA CIRCUITOS ACOND. FÍSICO + TESTS BALONCESTO II	AEROBIC MALABARES ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA	ATLETISMO: VALLAS Y VELOCIDAD VOLEIBOL I PALAS PADEL (MINI TENIS)
1º BACH	EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO ACOND. FÍSICO + TESTS Plan de mejora (2 sesiones) INICIACIÓN PILATES RUGBY TAG ADAPTADO	BAILES SALÓN ACROSPORT COREOGRAFÍA PRIMEROS AUXILIOS	ORIENTACIÓN PARQUE GRANDE VOLEIBOL II ORGANIZACIÓN TORNEOS COLECTIVOS RETOS COPERATIVOS

Los contenidos se desarrollan mayoritariamente en sesiones de carácter eminentemente práctico en patio, parques anexos y gimnasios; pero para completar su desarrollo, se plantean sesiones de aula para trabajar apuntes de apoyo de la asignatura.

Tienen una distribución de contenidos como sigue:

1º ESO:

- 0.- DECÁLOGO DEL BUEN ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- 1.- EL CALENTAMIENTO GENERAL
- 2.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
- 3.- DIFERENCIA ENTRE JUEGO Y DEPORTE: EL DATCHBALL
- 4.- LA FRECUENCIA CARDÍACA O PULSACIONES POR MINUTO
- 5.- LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
- 6.- LAS ACTIVIDADES DE LUCHA
- 7.- EL RITMO
- 8.- ATLETISMO
- 9.- EL BALONMANO
- 10.- LAS CATEGORÍAS DEPORTIVAS
- 11.- ANATOMÍA BÁSICA
- 12.- JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES
- 13.- LA POSTURA CORPORAL Y SU HIGIENE
- 14.- CARRERAS DE ORIENTACIÓN
- 15.- LOS JUEGOS ALTERNATIVOS RECREATIVOS
- 15.- LECTURA COMPLEMENTARIA: VIOLENCIA Y DEPORTE
- 16.- LECTURA COMPLEMENTARIA: VALORES DE LOS DEPORTES COLECTIVOS

2º ESO:

- 0.- DECÁLOGO DEL BUEN ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- 1.- EL CALENTAMIENTO GENERAL
- 2.- LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS
- 3.- LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD
- 4.- LA FRECUENCIA CARDÍACA O PULSACIONES POR MINUTO
- 5.- EL FÚTBOL-SALA
- 6.- LAS FASES DE LA ACCIÓN MOTRIZ: Percepción-Decisión-Ejecución
- 7.- LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y LOS EJES CORPORALES

- 8.- EL EQUILIBRIO
- 9.- LA EXPRESIÓN CORPORAL
- 10.- DEPORTES DE RAQUETA: LAS PALAS
- 11.- EL ATLETISMO: LANZAMIENTO DE PESO Y RELEVOS
- 12.- EL BALONCESTO
- 13.- ANATOMÍA BÁSICA
- 14.- LAS LESIONES MÁS HABITUALES
- 15.- LECTURA COMPLEMENTARIA: ¿HAY VIDA DESPUÉS DEL FÚTBOL?
- 16.- LECTURA COMPLEMENTARIA: MUJER Y DEPORTE

3º ESO:

- 0.- DECÁLOGO DEL BUEN ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- 1.- EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
- 2.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
- 3.- LA RESISTENCIA: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO CONTÍNUOS
- 4.- LA FRECUENCIA CARDÍACA O PULSACIONES POR MINUTO
- 5.- LA FUERZA: TIPOS, MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO
- 6.- EL FLOORBALL O UNIHOCKEY
- 7.- ACROSPORT
- 8.- LA VELOCIDAD
- 9.- COREOGRAFÍA ACTUAL
- 10.- EL BALONMANO
- 11.- LAS FASES DE LA ACCIÓN MOTRIZ: percepción-decisión-ejecución
- 12.- LOS JUEGOS RECREATIVOS ALTERNATIVOS
- 13.- AGILIDAD
- 14.- ANATOMÍA BÁSICA
- 15.- ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 16.- CARRERAS DE ORIENTACIÓN
- 17.- LECTURA COMPLEMENTARIA: DEPORTE, ESPECTÁCULO, NEGOCIO ECONÓMICO
- 18.- LECTURA COMPLEMENTARIA: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

4º ESO:

- 0.- DECÁLOGO DEL BUEN ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- 1.- EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
- 2.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
- 3.- LA RESISTENCIA: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO FRACCIONADOS
- 4.- LA FRECUENCIA CARDÍACA O PULSACIONES POR MINUTO

- 5.- LA FUERZA: TIPOS, MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO
- 6.- EL BALONCESTO
- 7.- LAS DEPORTES DE RAQUETA
- 8.- EL AEROBIC
- 9.- EL VOLEIBOL
- 10.-LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: LA COORDINACIÓN
- 11.- LOS JUEGOS MALABARES
- 12.- LESIONES HABITUALES Y PRIMEROS AUXILIOS
- 13.- ANATOMÍA BÁSICA
- 14.- HÁBITOS NO SALUDABLES: LAS DROGAS LEGALES
- 15.- EL ACROSPORT
- 16.- ATLETISMO II: INICIACIÓN AL PASO DE VALLAS
- 17.- LECTURA COMPLEMENTARIA: DEPORTE ADAPTADO, MOVIMIENTO PARALÍMPICO
- 18.- LECTURA COMPLEMENTARIA: LÍMITES DEL CUERPO HUMANO. EL "DOPING" O DOPAJE

4º ESO BILINGÜE:

- 0.- DECÁLOGO DEL BUEN ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- 1.- SPECIFIC WARM UP
- 2.- PHYSICAL FITNESS
- 3.- ENDURANCE: DISCONTINUOUS TRAINING METHODS
- 4.- HEART RATE OR BEATS PER MINUTE
- 5.- BASKETBALL
- 6.- BASIC ANATOMY
- 7.- STRENGTH: TYPES AND TRAINING METHODS
- 8.- SKILL-RELATED FITNESS: COORDINATION
- 9.- JUGGLING
- 10.- THE AEROBIC
- 11.- RACQUET SPORTS
- 12.- VOLLEYBALL
- 13.- SPORT INJURIES AND FIRST AIDS
- 14.- UNHEALTHY LIFESTYLE: LEGAL DRUGS
- 15.- ACROSPORT
- 16.- ATHLETICS: THE HURDLES
- 17.- READING COMPREHENSION: TEAM SPORTS
- 18.- P.E. VOCABULARY

1º BACHILLERATO:

0.- DECÁLOGO DEL BUEN ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.- EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

2.- LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS (C.F.B.)

3.- LA FRECUENCIA CARDÍACA O PULSACIONES POR MINUTO

4.- LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

5.- LOS BAILES DE SALÓN

6.- HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: tipos de coordinación

7.- SISTEMA MUSCULAR

8.- SISTEMA ÓSEO ARTICULAR

9.- LA FUERZA

10.- LA VELOCIDAD

11.- LA FLEXIBILIDAD

12.- LA RESISTENCIA

13.- ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS AL ESFUERZO

14.- EL EQUILIBRIO

15.- EL ACROSPORT

16.- EL RUGBY

17.- LESIONES HABITUALES

18.- PRIMEROS AUXILIOS

19.- HIGIENE POSTURAL Y SUS PATOLOGÍAS

20.- NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

21.- EL VOLEY

22.- CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

23.- ESTUDIOS Y SALIDAS PROFESIONALES RELACIONADAS CON ACTIVIDAD FÍSICA

Si por cuestiones de seguridad sanitaria se introdujese algún contenido distinto a los previstos y programados, se añadirían al final del dossier a modo de anexos.

Por otra parte, en todos los niveles y de forma excepcional se ha añadido el decálogo del buen alumno, con algunas modificaciones sobre las nuevas circunstancias impuestas por el plan de contingencia flexibilizado.

Hemos decidido mantener los apartados referidos a contenidos que probablemente no se van a poder desarrollar por seguridad en las sesiones prácticas (actividades de lucha, algunas figuras de acrosport, etc) para que puedan, al menos, hacer una aproximación a esos contenidos.

5.2.- CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES EN CADA CURSO.

Afortunadamente, este curso 21/22 se van a poder trabajar prácticamente con normalidad. Si por las circunstancias sanitarias hubiese un nuevo escenario, se flexibilizarían con lógica y coherencia los siguientes listados por cursos:

CURSO: 1º ESO. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES.

- ✓ El calentamiento general, sus partes y los ejercicios que lo componen.
- ✓ Actitud y compromiso mínimos en la ejecución del calentamiento diario.
- ✓ La carrera continua como método de entrenamiento a un ritmo adecuado a las posibilidades del individuo.
- ✓ Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos, huesos y articulaciones.
- ✓ Ejercicios fundamentales para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.
- ✓ Danzas tradicionales aragonesas y del mundo, realización de coreografías sencillas.
- ✓ El datchball, reglamento básico, gestos técnicos básicos.
- ✓ El balonmano, reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ El atletismo, reglamento básico, gestos técnicos básicos de las disciplinas trabajadas en clase.
- ✓ El respeto y aceptación de las reglas como requisito para la práctica de actividades, juegos y deportes.
- ✓ Los errores y aciertos propios y de compañeros como algo natural en la competición y la actitud positiva ante situaciones de perder o ganar.
- ✓ Técnicas básicas de orientación, a partir de la identificación de señales de rastreo.
- ✓ Los juegos y deportes tradicionales de Aragón.
- ✓ Las habilidades gimnásticas básicas de suelo y sus ayudas.
- ✓ Las actividades de lucha, situaciones básicas de oposición con adversario.
- ✓ Normas y gestos técnicos básicos de los juegos alternativos practicados en clase.
- ✓ Respeto de las normas del departamento de EF establecidas de forma general para toda la materia.

CURSO: 2º ESO. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES.

- ✓ El calentamiento general, sus partes y los ejercicios que lo componen.
- ✓ Actitud y compromiso mínimos en la ejecución del calentamiento diario.
- ✓ La carrera continua como método de entrenamiento a un ritmo adecuado a las posibilidades del individuo.

- ✓ La frecuencia cardiaca, dónde y cómo contabilizarla.
- ✓ Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos, huesos y articulaciones.
- ✓ Ejercicios fundamentales para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.
- ✓ El gesto y la postura como elemento de expresión de ideas y sentimientos.
- ✓ El fútbol sala, reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ El baloncesto, reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ Agarre y golpes básicos con raqueta, situaciones jugadas sencillas.
- ✓ Las habilidades gimnásticas básicas de suelo y sus ayudas.
- ✓ Normas y gestos técnicos básicos de los juegos alternativos practicados en clase.
- ✓ El respeto y aceptación de las reglas como requisito para la práctica de juegos recreativos alternativos.
- ✓ Los errores y aciertos propios y de compañeros como algo natural en la competición y la actitud positiva ante situaciones de perder o ganar.
- ✓ Respeto de las normas del departamento de EF establecidas de forma general para toda la materia.

CURSO: 3º ESO. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES.

- ✓ El calentamiento específico, sus partes y los ejercicios que lo componen.
- ✓ Actitud y compromiso mínimos en la ejecución del calentamiento diario.
- ✓ La carrera continua como método de entrenamiento a un ritmo adecuado a las posibilidades del individuo.
- ✓ Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos, huesos y articulaciones.
- ✓ Ejercicios fundamentales para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.
- ✓ Métodos continuos del entrenamiento de la resistencia.
- ✓ La velocidad y sus tipos.
- ✓ La fuerza y sus tipos.
- ✓ Ejercicios básicos de estiramiento de los diferentes grupos musculares.
- ✓ El ritmo y principios básicos para la creación de una coreografía con soporte musical.
- ✓ El balonmano, reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ Figuras básicas de acrosport, roles, ayudas y seguridad.
- ✓ Normas y gestos técnicos básicos de los juegos alternativos practicados en clase.
- ✓ El respeto y aceptación de las reglas como requisito para la práctica de juegos recreativos alternativos.

- ✓ Respeto de las normas del departamento de EF establecidas de forma general para toda la materia.

CURSO: 4º ESO. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES.

- ✓ El calentamiento específico, sus partes y los ejercicios que lo componen.
- ✓ Actitud y compromiso mínimos en la ejecución del calentamiento diario.
- ✓ La carrera continua como método de entrenamiento a un ritmo adecuado a las posibilidades del individuo.
- ✓ La frecuencia cardiaca, dónde y cómo contabilizarla. Interpretación básica de su valor.
- ✓ Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos, huesos y articulaciones.
- ✓ Ejercicios fundamentales para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.
- ✓ Métodos fraccionados del entrenamiento de la resistencia.
- ✓ La fuerza y sus tipos. Métodos básicos para desarrollarla.
- ✓ Ejercicios básicos de estiramiento de los diferentes grupos musculares.
- ✓ El ritmo y el aeróbic: pasos básicos y creación de una coreografía sencilla con soporte musical.
- ✓ El voleibol, reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ El atletismo: modalidades y disciplinas, gestos técnicos básicos del paso de vallas.
- ✓ Agarre y golpes básicos con raqueta, situaciones jugadas sencillas.
- ✓ El equilibrio y el acrosport: figuras sencillas y creación de una figura grupal.
- ✓ Aceptación de las diferencias y características básicas de la actividad física adaptada
- ✓ La coordinación: lanzamientos y recepciones básicos con pelotas de malabares.
- ✓ Respeto de las normas del departamento de EF establecidas de forma general para toda la materia.

CURSO: 1º DE BACHILLERATO. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES.

- ✓ El calentamiento general y específico: fases, efectos que provoca y objetivos de su práctica.
- ✓ Actitud y compromiso mínimos en la ejecución del calentamiento diario.
- ✓ Las cualidades físicas básicas y derivadas. Concepto e identificación de las mismas en las actividades deportivas y cotidianas.
- ✓ Planes de mejora y desarrollo de la condición física.
- ✓ Principios básicos del entrenamiento: adaptación, progresión, continuidad y alternancia.
- ✓ La postura corporal correcta y sus patologías.

- ✓ Identificación y prevención de lesiones y accidentes deportivos más frecuentes. Actuación básica ante cada uno de ellos. Maniobra RCP.
- ✓ Diseño y planificación de manera tutelada de un plan de entrenamiento para la mejora de algún aspecto de la condición física del individuo (preferiblemente de la resistencia aeróbica o la fuerza-resistencia mediante autocargas)
- ✓ El rugby adaptado: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ El voleibol, reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ Aspectos reglamentarios, gestos técnicos y situaciones jugadas básicas de los deportes colectivos desarrollados durante la ESO (Baloncesto, fútbol-sala, balonmano y voleibol).
- ✓ Los bailes de salón: identificación de sus músicas específicas. Pasos básicos, variantes sencillas y coreografías adaptadas al nivel del grupo.
- ✓ Figuras básicas del acrosport, roles y seguridad. Participación en creación de coreografía grupal sencilla con soporte musical.
- ✓ La relajación y sus beneficios. Métodos básicos de relajación. Poner en práctica diferentes métodos de relajación.
- ✓ Participación de manera activa en la resolución de retos físicos colaborativos.
- ✓ Los nutrientes esenciales dentro de una dieta equilibrada.
- ✓ Ejercicios básicos y corrección postural en la práctica de Pilates
- ✓ Respeto de las normas del departamento de EF establecidas de forma general para toda la materia.

6. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

6.1.- GENERALIDADES.

Consideramos la evaluación como un elemento más del proceso de enseñanza-aprendizaje, que tiene como fin comprobar de modo sistemático y continuo en qué medida se logran los objetivos previstos, si son o no acertadas las metodologías o estrategias; en definitiva, la programación.

Se valorará:

1. El progreso individual del alumno, tomando como referencia la evaluación inicial, los tests de condición física y el punto de partida ante cada una de las unidades didácticas. Este año se intentará tener en cuenta el plan de refuerzo del que se hablará en otro apartado de la programación.
2. El trabajo diario que desarrollan los alumnos a nivel individual y de grupo.
3. El nivel de conocimientos, capacidades y destrezas alcanzado por medio de pruebas prácticas y teóricas.

Se obtendrán datos cuantitativos y cualitativos del grado de eficiencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en base a:

La conducta motriz:

- . Mejora del rendimiento.
- . Mejora del gesto técnico.

La evaluación cognitiva:

- . Comprensión en la aplicación de las tareas.
- . Conocimiento teórico.

La participación:

- . Asistencia, puntualidad.
- . Iniciativa.
- . Actitud.

Para todo ello se tendrán muy en cuenta los diferentes indicadores de logro definidos para los diferentes cursos. Estos indicadores están directamente relacionados con los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje. Dichos indicadores de logro aluden a logros que pueden ser cognoscitivos, procedimentales o actitudinales.

- **LOGROS COGNOSCITIVOS**: Son los aprendizajes esperados en los estudiantes desde el punto de vista cognitivo, representa el saber a alcanzar por parte de los estudiantes, los conocimientos que deben asimilar, su pensar, todo lo que deben conocer.
- **LOGROS PROCEDIMENTALES**: Representa las habilidades que deben alcanzar los estudiantes, lo manipulativo, lo práctico, la actividad ejecutora del estudiante, lo conductual o comportamental, su actuar, todo lo que deben saber hacer.
- **LOGROS ACTITUDINALES**: Están representados por los valores morales y ciudadanos, el ser del estudiante, su capacidad de sentir, de convivir, es el componente afectivo – motivacional de su personalidad.

6.2.- TABLAS CON CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS CLAVE, ESTÁNDARES E INDICADORES DE LOGRO POR CURSOS.

En las siguientes páginas se presentan unas tablas en las que queda recogida la relación entre los diferentes criterios de evaluación, las competencias clave en las que inciden, los estándares de aprendizaje (si los hubiere) y los indicadores de logro que nos permitirán evaluar el proceso de aprendizaje. Toda esa información está clasificada por cursos y unidades didácticas.

1º E.S.O.

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
0.- Tests condición física	6.- Gestión de la vida activa y valores	CIEE CMCT CD	6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 6.7. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás. 6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.		- Conoce el protocolo de las diferentes pruebas y cuál es la capacidad principal que evalúan. - Ejecuta las pruebas respetando el protocolo, tras realizar un calentamiento específico y mostrando interés independientemente del resultado obtenido. - Acepta, interpreta y respeta tanto el resultado propio como el de sus compañeros de clase. - Consulta correctamente los baremos de las pruebas, en función de su sexo y edad, calculando un valor global como indicador aproximado de su nivel de condición física. - Es capaz de correr de forma ininterrumpida a un ritmo acorde a sus posibilidades durante 8 minutos.	4	1 Y 2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
1.- Calentamiento general	6.- Gestión de la vida activa y valores	CAA CCL	6.6. Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física, así como las características de las mismas.		- Conoce las diferentes partes que componen un calentamiento completo. - Propone ejercicios adecuados para cada una de las partes del calentamiento, relacionados con la actividad posterior a realizar. - Realiza con unos mínimos de actitud y compromiso los ejercicios propuestos para el calentamiento diario.	Transversal	1
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
2.- Acondicionamiento físico a través del juego y la FC	6.- Gestión de la vida activa y valores	CAA CMCT CSC	6.4. Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física. 6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 6.8. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.		- Conoce diferentes juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas. - Identifica y propone actividades en las que cada una de las capacidades físicas básicas tenga un protagonismo destacado. - Comprende la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardiaca. - Es capaz de registrar la frecuencia cardiaca propia palpando en al menos dos zonas corporales. - Aprovecha los espacios verdes del barrio para la práctica de la actividad física de forma respetuosa.	8	1
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
3.- Juegos y deportes tradicionales	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CIEE	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.		- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico de los juegos y deportes trabajados. - Colabora en la organización del material, siendo respetuoso con el mismo.	2	1
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
4.- Juegos predeportivos: el datchball	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CIEE	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.		- Realiza calentamiento específico para la práctica del datchball. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico del datchball. - Realiza lanzamiento usando pie de apoyo contrario a brazo ejecutor. - Es capaz de realizar un cálculo de trayectoria para decidir la acción defensiva a	8	1

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
					<p>intentar: captura de pelota o esquivar la misma.</p> <p>- Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes.</p>		
5.- Habilidades gimnásticas	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT CCL	1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.		<p>-Realiza calentamiento específico para la práctica de habilidades gimnásticas</p> <p>- Conoce y ejecuta, según sus posibilidades, ejercicios gimnásticos de giros, volteos y apoyos invertidos.</p> <p>- Colabora en el montaje y recogida del material, así como de realizar un uso respetuoso del mismo.</p> <p>- Conoce y aplica medidas básicas de seguridad en la práctica de habilidades gimnásticas: material protector, concentración, respeto de turnos, ayudas básicas.</p>	8	2
6.- Las actividades de lucha	2.- Acciones motrices de oposición	CAA CSC CMCT	2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.		<p>-Realiza calentamiento específico para la práctica de habilidades gimnásticas</p> <p>- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas.</p> <p>- Manifiesta autocontrol ante el contacto físico respetando la integridad del oponente.</p>	6	2
7.- El ritmo y las danzas aragonesas o del mundo	5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	CCEC CCIE CSC CCL CAA	5.2. Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos		<p>- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas.</p> <p>- Conoce y ejecuta los diferentes pasos que componen la coreografía trabajada.</p> <p>- Conoce el soporte musical de cada baile, siendo capaz de adaptar sus movimientos al ritmo de la música en coordinación con sus compañeros.</p>	4	2
8.- Balonmano	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CIEE	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, a través de retos tácticos.		<p>- Realiza calentamiento específico para la práctica del balonmano.</p> <p>- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas.</p> <p>- Conoce el reglamento básico del deporte.</p> <p>- Conoce los principales gestos técnicos y su función en el juego: bote, pase, lanzamiento.</p> <p>- Resuelve situaciones tácticas sencillas, utilizando los gestos técnicos específicos del balonmano: 1x0, 1x1, 2x1.</p> <p>- Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7.</p> <p>- Empieza a identificar el gesto técnico más adecuado para lograr el objetivo colectivo de progresar y puntuar.</p> <p>- Empieza a asumir responsabilidad en las tareas defensivas para evitar el avance del rival.</p>	9	3
9.- Atletismo: Salto de altura	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT CCL	1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.		<p>- Realiza calentamiento específico para la práctica del atletismo.</p> <p>- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas.</p> <p>- Conoce el reglamento básico del deporte y las diferentes modalidades practicadas.</p>	8	3

					- Colabora en el montaje y recogida del material, así como de realizar un uso respetuoso del mismo, priorizando la seguridad propia y de sus compañeros.		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
10.- Iniciación a la orientación	4.- Acciones motrices en el medio natural	CAA	4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.		- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Es capaz de plasmar en un mapa el espacio del patio de recreo con sus principales elementos diferenciadores, respetando la proporción de las distintas dimensiones. - Sabe orientar un plano, localizar puntos sencillos y seguir una trayectoria marcada.	2	3
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
11.- Juegos alternativos recreativos	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CIEE	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando diferentes estrategias		- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico de los juegos practicados, aceptando y consensuando las modificaciones del mismo que interesen para su práctica en el IES. - Conoce los gestos técnicos básicos de cada juego que le permitirán participar activamente en las situaciones globales de juego. - Resuelve situaciones tácticas sencillas, utilizando los gestos técnicos específicos de cada juego. - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes. - Colabora en el montaje y desmontaje del material necesario para la práctica de los juegos. - Es capaz de colaborar respetuosamente en la gestión del reglamento sin la necesidad de la figura de un árbitro, aceptando las decisiones colectivas. - Prioriza la participación y diversión en compañía sobre el resultado del juego, asumiendo la derrota y siendo respetuoso en la victoria.	9	3
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
12.- Presentación, actividades extraescolares, clases teóricas y trabajos.	Todos	Todas	4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas. 6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 6.7. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás. 6.8. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno. 6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su		- Comprende y respeta el decálogo básico de normas de funcionamiento en Ed. Física. - Adquiere y utiliza el dossier para seguir activamente el desarrollo de las sesiones teóricas. - Responde con eficacia una batería de preguntas sobre los diferentes contenidos incluidos en los apuntes de la asignatura, incluidas nociones de anatomía básica. - Presenta en forma y plazo los trabajos o actividades escritas propuestas alcanzando unos niveles mínimos en la profundidad de sus contenidos. - Participa, si fuera el caso, de forma activa y respetuosa con el medio ambiente en las actividades físicas en el medio natural. - Presenta hábitos básicos de cuidado e higiene corporal: cambio de ropa tras la sesión. - Asiste con puntualidad y participa de todas las sesiones prácticas propuestas.	Transversal	Todos

			desarrollo tanto a nivel individual como colectivo. 6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.				
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

2º E.S.O.

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
0.- Tests condición física	6.- Gestión de la vida activa y valores	CIEE CD	6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación. 6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.		- Conoce el protocolo de las diferentes pruebas y cuál es la capacidad principal que evalúan. - Ejecuta las pruebas respetando el protocolo, tras realizar un calentamiento específico y mostrando interés independientemente del resultado obtenido. - Acepta, interpreta y respeta tanto el resultado propio como el de sus compañeros de clase. - Consulta correctamente los baremos de las pruebas, en función de su sexo y edad, calculando un valor global como indicador aproximado de su nivel de condición física. - Es capaz de correr de forma ininterrumpida a un ritmo acorde a sus posibilidades durante 10 minutos.	4	1 Y 2
1.- Calentamiento general	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CAA CCL	6.6. Realiza actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.		- Conoce las diferentes partes que componen un calentamiento completo. - Propone ejercicios adecuados para cada una de las partes del calentamiento, relacionados con la actividad posterior a realizar. - Realiza con unos mínimos de actitud y compromiso los ejercicios propuestos para el calentamiento diario.	Transversal	1
2.- La resistencia y la FC	6.- Gestión de la vida activa y valores	CAA CMCT CIEE CSC	6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable. 6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación. 6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.		- Conoce tras poner en práctica diferentes juegos para la mejora de resistencia aeróbica. - Identifica y propone actividades en las que la resistencia tenga un protagonismo destacado. - Comprende la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardiaca. - Es capaz de registrar la frecuencia cardiaca propia palpando en al menos dos zonas corporales. - Aprovecha los espacios verdes del barrio para la práctica de la actividad física de forma respetuosa.	6	1
3.- Fútbol-sala	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CIEE	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.		- Realiza calentamiento específico para la práctica del fútbol-sala. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico del deporte. - Discrimina la superficie del pie más adecuada para ejecutar los diferentes gestos técnicos propios del fútbol-sala: conducción, pase, control y lanzamiento a portería. - Resuelve situaciones tácticas sencillas, utilizando los gestos técnicos específicos del fútbol-sala: 1x0, 1x1, 2x1.	8	1

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
					- Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 2x2, 3x3, 4x4, 5x5.		
4.- Habilidades gimnásticas	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT CCL	1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.		-Realiza calentamiento específico para la práctica de habilidades gimnásticas - Conoce y ejecuta, según sus posibilidades, ejercicios gimnásticos de giros, volteos y apoyos invertidos. - Colabora en el montaje y recogida del material, así como de realizar un uso respetuoso del mismo. - Conoce y aplica medidas básicas de seguridad en la práctica de habilidades gimnásticas: material protector, concentración, respeto de turnos, ayudas básicas.	8	2
5.- Las palas	2.- Acciones motrices de oposición	CAA CSC CMCT	2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias		- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Aplica el agarre correcto en la raqueta. - Realiza al menos 10 golpes consecutivos a la pelota de forma individual. - Encadena con un compañero 10 golpes consecutivos de volea. - Golpea de derecha o de revés en función de la trayectoria de la pelota. - Pacta un reglamento básico que permite participar activamente en situaciones jugadas individuales o de dobles.	6	2
6.- El mimo	5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	CCEC CCIE CSC CCL CAA	5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce y marca la diferencia entre acción expresiva y situación de "0 de acción-0 de carácter". - Utiliza el gesto, la postura y el ritmo para expresar conceptos y/o estados de ánimo. - Resuelve mediante improvisación situaciones sencillas expresivas aplicando los recursos trabajados en clase.	6	2
7.- Combas	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT CCL	1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.		- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas salto de comba propuestas. - Ejecuta con ritmo y continuidad algún tipo de salto de comba individual.	2	2
8.- Baloncesto	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CIEE	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando diferentes estrategias		- Realiza calentamiento específico para la práctica del baloncesto. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico del deporte. - Conoce los principales gestos técnicos y su función en el juego: bote, pase, pivote, lanzamiento y entrada a canasta. - Resuelve situaciones tácticas sencillas, utilizando los gestos técnicos específicos del baloncesto: 1x0, 1x1, 2x1.	9	3

					<ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 3x3, 4x4, 5x5. - Empieza a identificar el gesto técnico más adecuado para lograr el objetivo colectivo de progresar y puntuar. - Empieza a asumir responsabilidad en las tareas defensivas para evitar el avance del rival. 		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
9.- Presentación, actividades extraescolares, clases teóricas y trabajos.	Todos	Todas	<p>4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.</p> <p>6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.</p> <p>6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Comprende y respeta el decálogo básico de normas de funcionamiento en Ed. Física. - Adquiere y utiliza el dossier para seguir activamente el desarrollo de las sesiones teóricas. - Responde con eficacia una batería de preguntas sobre los diferentes contenidos incluidos en los apuntes de la asignatura, incluidas nociones de anatomía básica. - Presenta en forma y plazo los trabajos o actividades escritas propuestas alcanzando unos niveles mínimos en la profundidad de sus contenidos. - Participa, si fuera el caso, de forma activa y respetuosa con el medio ambiente en las actividades físicas en el medio natural. - Presenta hábitos básicos de cuidado e higiene corporal: cambio de ropa tras la sesión. - Asiste con puntualidad y participa de todas las sesiones prácticas propuestas. 	Transversal	Todos

3º E.S.O.

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
0.- Tests condición física	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CAA	<p>6.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>6.5. 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.</p>	<p>6.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>6.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>6.5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>- Conoce el protocolo de las diferentes pruebas y cual es la capacidad principal que evalúan.</p> <p>- Ejecuta las pruebas respetando el protocolo, tras realizar un calentamiento específico y mostrando interés independientemente del resultado obtenido.</p> <p>- Identifica y relaciona con cada test los sistemas metabólicos de obtención de energía implicados en la acción.</p> <p>- Acepta, interpreta y respeta tanto el resultado propio como el de sus compañeros de clase.</p> <p>- Consulta correctamente los baremos de las pruebas, en función de su sexo y edad, calculando un valor global como indicador aproximado de su nivel de condición física.</p> <p>- Es capaz de correr de forma ininterrumpida a un ritmo acorde a sus posibilidades durante 12 minutos.</p>	4	1 Y 2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
1.- Calentamiento autónomo	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CAA CCL	6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	<p>6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma</p>	<p>- Conoce las diferentes partes que componen un calentamiento completo.</p> <p>- Propone ejercicios adecuados para cada una de las partes del calentamiento, relacionados con la actividad posterior a realizar.</p> <p>- Ejecuta un calentamiento para una actividad conocida de manera semi-autónoma.</p> <p>- Realiza con unos mínimos de actitud y compromiso los ejercicios propuestos para el calentamiento diario.</p>	Transversal	1
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
2.- Resistencia	6.- Gestión de	CCMT	6.4. Reconocer los factores que intervienen en la	6.4.1. Analiza la implicación de las	- Conoce tras poner en práctica diferentes métodos	6	1

métodos continuos y la velocidad	la vida activa y valores	CCEC CAA	acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 6.5. 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	capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 6.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 6.5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	continuos para la mejora de resistencia aeróbica y de la velocidad. - Conoce y comienza a distinguir los diferentes tipos de resistencia y velocidad. - Identifica y propone actividades en las que la resistencia y/o la velocidad tengan un protagonismo destacado. - Comprende la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardiaca. - Es capaz de registrar la frecuencia cardiaca palpando en al menos dos zonas corporales. - Aprovecha los espacios verdes del barrio para la práctica de la actividad física de forma respetuosa. - Reconoce el efecto positivo de su práctica respetando unas pautas y con una intensidad adaptada a las posibilidades individuales.		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
3.- La fuerza	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CCEC CAA	6.5. 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	6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 6.5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	- Conoce tras poner en práctica diferentes los métodos de entrenamiento de la fuerza: autocargas, trabajo con material y/o con compañeros. - Valora la importancia de respetar unos patrones de movimiento para que los ejercicios de fuerza sean practicados con eficacia y seguridad. - Comprende los conceptos de series, repeticiones, tiempo de recuperación, circuito y estaciones. - Identifica y propone actividades en las que la fuerza tenga un protagonismo destacado. - Reconoce los diferentes tipos de fuerza en función de la actividad realizada. - Conoce el nombre y uso básico de los diferentes materiales que permiten el entrenamiento de la fuerza: espaldaderas, bancos suecos, cintas elásticas, balones medicinales, picas, etc.	4	2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
4.- Acrosport	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT	1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas de equilibrio en pareja o grupales en alguno de los posibles roles: portor, ágil o ayudante. Y lo hace teniendo en cuenta la seguridad como factor	4	2

	5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	CCEC CCL CSC	5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea	fundamental. - Conoce e identifica los diferentes roles en acrosport, así como las fases en la construcción de figuras o pirámides. - Conoce y ejecuta con eficacia figuras en pareja, trío, cuarteto. - Participa y colabora en el montaje de un equilibrio grupal en el que esté implicada toda la clase.		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
5.- Expresión corporal: Baile Moderno	5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas 6.- Gestión de la vida activa y valores	CAA CMCT CCEC CSC	5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 6.7. 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 los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado 5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea 6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos 6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas coordinativas y de ritmo propuestas en clase. - Participa activamente en la preparación y presentación de una coreografía sencilla de al menos 1 minuto. - Conoce y ejecuta con eficacia los pasos que le corresponden en la coreografía diseñada, de forma coordinada con la música y los compañeros de grupo.	6	2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
6.- Balonmano	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-	CAA CMCT	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición	- Realiza calentamiento específico para la práctica del balonmano. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas	8	3

	oposición	CAA CSC CMCT		propuestas. 3.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas. 3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	- Conoce el reglamento básico del deporte, así como algunas adaptaciones para facilitar su práctica en iniciación. - Realiza con cierta eficacia los gestos técnicos básicos del balonmano en ejercicios sintéticos: bote desplazamiento, pase clásico, pase en pronación, lanzamiento en apoyo, lanzamiento en suspensión, ciclo de pasos. - Resuelve mediante decisiones tácticas adecuadas situaciones ofensivas de superioridad numérica: 2x1, 4x2, 3x2, 4x3. - Conoce las diferencias entre defensa zonal o individual y su aplicación básica. - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 4x4, 5x5, o 6x6.		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
7.- Agilidad	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT	1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas de agilidad propuestas en clase. - Practica, autoevalúa y perfecciona la ejecución de un circuito de agilidad.	2	3
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
8.- Juegos Alternativos y Recreativos	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CCL CMCT	3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas. 3.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas. 3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico de los juegos practicados, aceptando y consensuando las modificaciones del mismo que interesen para su práctica en el IES. - Conoce los gestos técnicos básicos de cada juego que le permitirán participar activamente en las situaciones globales de juego. - Resuelve situaciones tácticas sencillas, utilizando los gestos técnicos específicos de cada juego. - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes. - Colabora en el montaje y desmontaje del material necesario para la práctica de los juegos. - Es capaz de colaborar respetuosamente en la gestión del reglamento sin la necesidad de la figura de un árbitro, aceptando las decisiones colectivas. - Prioriza la participación y diversión en compañía sobre el resultado del juego, asumiendo la derrota y siendo respetuoso en la victoria.	6	3

	6.- Gestión de la vida activa y valores		<p>6.7. 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 los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.</p> <p>6.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos</p> <p>6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>6.8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>6.8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>			
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
9.- Presentación, actividades extraescolares, clases teóricas y trabajos.	Todos	Todas	<p>6.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>6.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>6.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>6.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>6.8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>6.8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende y respeta el decálogo básico de normas de funcionamiento en Ed. Física. - Adquiere y utiliza el dossier para seguir activamente el desarrollo de las sesiones teóricas. - Responde con eficacia una batería de preguntas sobre los diferentes contenidos incluidos en los apuntes de la asignatura, incluidas nociones de anatomía básica. - Presenta en forma y plazo los trabajos o actividades escritas propuestas alcanzando unos niveles mínimos en la profundidad de sus contenidos. - Participa, si fuera el caso, de forma activa y respetuosa con el medio ambiente en las actividades físicas en el medio natural. - Presenta hábitos básicos de cuidado e higiene corporal: cambio de ropa tras la sesión. - Asiste con puntualidad y participa de todas las sesiones prácticas propuestas. 	Transversal	Todos

			<p>6.9. 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.</p> <p>6.10. 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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.</p>	<p>6.9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.</p> <p>6.9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>6.9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>6.10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.</p> <p>6.10.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>		
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

4º E.S.O.

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
0.- Tests condición física	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CAA	<p>6.5. 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.</p> <p>6.12. 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.</p>	<p>6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce el protocolo de las diferentes pruebas y cual es la capacidad principal que evalúan. - Ejecuta las pruebas respetando el protocolo, tras realizar un calentamiento específico y mostrando interés independientemente del resultado obtenido. - Acepta, interpreta y respeta tanto el resultado propio como el de sus compañeros de clase. - Consulta correctamente los baremos de las pruebas, en función de su sexo y edad, calculando un valor global como indicador aproximado de su nivel de condición física. - Es capaz de correr de forma ininterrumpida a un ritmo acorde a sus posibilidades durante 14 minutos. 	4	1 Y 2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
1.- Calentamiento autónomo	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CAA CCL	6.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	<p>6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce las diferentes partes que componen un calentamiento completo. - Propone ejercicios adecuados para cada una de las partes del calentamiento, relacionados con la actividad posterior a realizar. - Ejecuta un calentamiento para una actividad conocida de manera semi-autónoma. - Realiza con unos mínimos de actitud y compromiso los ejercicios propuestos para el calentamiento diario. 	Transversal	1
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
2.- Resistencia métodos fraccionados	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CCEC CAA	6.5. 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.	<p>6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce tras poner en práctica diferentes métodos fraccionados para la mejora de resistencia aeróbica. - Identifica y propone actividades en las que la resistencia tenga un protagonismo destacado. - Comprende la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardiaca. - Es capaz de registrar la frecuencia cardiaca propia y de un compañero palpando en al menos dos zonas corporales. - Aprovecha los espacios verdes del barrio para la práctica de la actividad física de forma respetuosa. - Reconoce el efecto positivo de su práctica respetando 	6	1

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
				adecuado a sus posibilidades. 6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	unas pautas y con una intensidad adaptada a las posibilidades individuales.		
3.- La fuerza II: circuitos	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CCEC CAA	6.5. 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.	6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	- Conoce tras poner en práctica diferentes los métodos de entrenamiento de la fuerza: autocargas, trabajo con material y/o con compañeros. - Valora la importancia de respetar unos patrones de movimiento para que los ejercicios de fuerza sean practicados con eficacia y seguridad. - Comprende los conceptos de series, repeticiones, tiempo de recuperación, circuito y estaciones. - Identifica y propone actividades en las que la fuerza tenga un protagonismo destacado. - Reconoce los diferentes tipos de fuerza en función de la actividad realizada. - Conoce el nombre y uso básico de los diferentes materiales que permiten el entrenamiento de la fuerza: espaldaras, bancos suecos, cintas elásticas, balones medicinales, picas, etc.	4	1
4.- Baloncesto	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CAA CSC CMCT	3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 3.3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	3.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 3.3.2. Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3.3. Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	- Realiza calentamiento específico para la práctica del baloncesto. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico del deporte. - Conoce los principales gestos técnicos y su función en el juego: bote, pase, pivote, lanzamiento y entrada a canasta. - Resuelve situaciones tácticas sencillas, utilizando los gestos técnicos específicos del baloncesto: 1x0, 1x1, 2x1. - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 3x3, 4x4, 5x5. - Empieza a identificar el gesto técnico más adecuado para lograr el objetivo colectivo de progresar y puntuar. - Empieza a asumir responsabilidad en las tareas defensivas para evitar el avance del rival.	8	1
5.- Malabarismos	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT	1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	1.1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas coordinativas propuestas en clase. - Conoce y ejecuta una gran variedad de lanzamientos, gestos y recepciones con una bola. - Realiza con eficacia dos de las muchas figuras de 2 bolas practicadas en clase.	10	2

	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición 5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	CAA CSC CMCT CCEC CCL CSC	3.3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos. 5.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	3.3.2. Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 5.2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	- Realiza con eficacia una figura de 3 bolas de las muchas practicadas en clase. - Realiza figuras sencillas con intención expresiva, de forma coordinada con compañeros y/o con una música.		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
6.- Aerobic	1.- Acciones motrices individuales 5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	CAA CMCT CCEC CCL CSC	1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión. 5.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 5.2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas coordinativas y de ritmo propuestas en clase. - Conoce y ejecuta con eficacia 8 pasos básicos de aerobic, pudiendo en ocasiones hacerlo con acciones coordinadas de brazos y cambios de orientación espacial. - Participa activamente en la preparación y presentación de una coreografía de aerobic sencilla de 64 tiempos de duración de forma coordinada con un grupo y una música específica de aerobic.	6	2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
7.- Actividad física adaptada	6.- Gestión de la vida activa y valores	CAA CSC CCEC	6.7. 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 los demás, aceptando sus	6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas propuestas con limitación motriz o sensorial. - Reflexiona activamente y mostrando empatía sobre el respeto a la diversidad y la actividad física adaptada.	4	2

			aportaciones y respetando las normas establecidas.	los objetivos 6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 6.8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.			
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
8.- Voleibol	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CAA CSC CMCT	3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 3.3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	3.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 3.3.2. Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3.3. Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	- Realiza calentamiento específico para la práctica del voleibol. - Conoce el reglamento básico del deporte, así como algunas adaptaciones para facilitar su práctica en iniciación. - Conoce la forma de puntuación y la rotación de jugadores, permitiéndole participar en una situación jugada global. - Realiza con cierta eficacia los gestos técnicos básicos del voleibol en ejercicios sintéticos: saque de seguridad, toque de dedos y toque de antebrazos. - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, o 6x6. - Conoce la relación entre el gesto técnico (toque dedos, toque antebrazos) y la acción táctica (recepción, colocación) - Intenta utilizar al menos dos golpes en la construcción de acciones ofensivas, si las circunstancias lo posibilitan.	8	3
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
9.- Atletismo: Iniciación al paso de vallas	1.- Acciones motrices individuales	CAA CMCT	1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	1.1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas coordinativas y de ritmo propuestas en clase. - Identifica los principales errores en la técnica de carrera y procura evitarlos en su mayoría - Enlaza una carrera con cuatro obstáculos adaptados a su tamaño y nivel de ejecución, realizando cuatro apoyos entre cada "valla" sin perder ritmo de carrera.	4	3
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
10.- Mini tenis	2.- Acciones motrices de oposición	CAA CSC CMCT	2.3. Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Aplica el agarre correcto en la raqueta. - Conoce el saque de seguridad y el saque de tenis y los aplica adecuadamente en situaciones jugadas. - Golpea de derecha o de revés en función de la trayectoria de la pelota.	6	3

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
11.- Presentación, actividades extraescolares, clases teóricas y trabajos.	Todos	Todas	<p>4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.</p> <p>6.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>6.8. 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.</p> <p>6.9. 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.</p>	<p>4.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva</p> <p>6.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>6.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>6.8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p> <p>Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p>	<p>- Aplica los golpes de volea y remate ante trayectorias altas.</p> <p>- Pacta un reglamento básico que permite participar activamente en situaciones jugadas individuales o de dobles.</p> <p>- Comprende y respeta el decálogo básico de normas de funcionamiento en Ed. Física.</p> <p>- Adquiere y utiliza el dossier para seguir activamente el desarrollo de las sesiones teóricas.</p> <p>- Responde con eficacia una batería de preguntas sobre los diferentes contenidos incluidos en los apuntes de la asignatura, incluidas nociones de anatomía básica.</p> <p>- Presenta en forma y plazo los trabajos o actividades escritas propuestas alcanzando unos niveles mínimos en la profundidad de sus contenidos.</p> <p>- Participa, si fuera el caso, de forma activa y respetuosa con el medio ambiente en las actividades físicas en el medio natural.</p> <p>- Presenta hábitos básicos de cuidado e higiene corporal: cambio de ropa tras la sesión.</p> <p>- Asiste con puntualidad y participa de todas las sesiones prácticas propuestas.</p>	Transversal	Todos

			<p>6.10. 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.</p> <p>6.11. Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>6.12. 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.</p>	<p>Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> <p>6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>6.11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>6.11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.</p> <p>6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

1º BACHILLERATO

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
0,1 y 2.- Tests condición física, el calentamiento específico, repaso de las 4 capacidades físicas básicas y plan de mejora de la condición física teniendo en cuenta una alimentación saludable	6.- Gestión de la vida activa y valores	CCMT CAA CIEE CD CCL	<p>6.4. 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</p> <p>6.5. 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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas</p> <p>6.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo</p> <p>6.9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de</p>	<p>6.4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>6.4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>6.4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>6.5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>6.5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>6.5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>6.5.4. Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>6.5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>6.5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>6.7.2. Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>6.9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>	<p>- Conoce el protocolo de las diferentes pruebas y cuál es la capacidad principal que evalúan.</p> <p>- Ejecuta las pruebas respetando el protocolo, tras realizar un calentamiento específico y mostrando interés independientemente del resultado obtenido.</p> <p>- Acepta, interpreta y respeta tanto el resultado propio como el de sus compañeros de clase.</p> <p>- Consulta correctamente los baremos de las pruebas, en función de su sexo y edad, calculando un valor global como indicador aproximado de su nivel de condición física.</p> <p>- Interpreta la evolución de sus marcas a lo largo de los años, entendiendo las causas de la misma</p> <p>- Es capaz de correr de forma ininterrumpida a un ritmo acorde a sus posibilidades durante 14 minutos.</p> <p>- Conoce las diferentes partes que componen un calentamiento completo.</p> <p>- Propone ejercicios adecuados para cada una de las partes del calentamiento, relacionados con la actividad posterior a realizar.</p> <p>- Realiza con unos mínimos de actitud y compromiso los ejercicios propuestos para el calentamiento diario.</p> <p>- Conoce los principales métodos de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas básicas (CFB) y ejercicios concretos de todas ellas.</p> <p>- Prepara actividades encaminadas a la mejora de una CFB, sabiendo llevarla a cabo de forma autónoma</p> <p>- Prepara un plan integral de mejora de la condición física, respetando los principios básicos del entrenamiento.</p>	14	1 y 2

U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
			aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	6.9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.			
3.- Rugby-tag o adaptado	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CAA CSC	<p>3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>3.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>3.3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza calentamiento específico para la práctica del rugby-tag. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado, todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Conoce el reglamento básico del deporte. - Conoce los principales gestos técnicos y su función en el juego: pase a la mano, drop, ensayo, placaje adaptado, transformación tras ensayo. - Resuelve situaciones tácticas sencillas, utilizando los gestos técnicos específicos del rugby-tag: 1x1, 2x1, 3x1, 4x2. - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 4x4, 5x5 o hasta 8x8 - Identifica la acción ofensiva y su gesto técnico más adecuado para lograr el objetivo colectivo de progresar y puntuar. - Asume su responsabilidad en las tareas defensivas para evitar el avance del rival. 	8	1
4.- Iniciación a Pilates	<p>1.- Acciones motrices individuales</p> <p>6.- Gestión de la vida activa y valores</p>	CAA CCL	<p>1.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>6.4. 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</p>	<p>1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>6.4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza un calentamiento específico previo a la realización de los ejercicios de Pilates. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas de aprendizaje propuestas. - Utiliza la retroalimentación para la mejora en la ejecución de los ejercicios, dada la importancia en la corrección postural. 	4	1
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE

5.- Bailes de Salón	1.- Acciones motrices individuales 5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	CAA CSC CMCT CCEC CCL CD CIEEC	1.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 5.2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición	1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	- Realiza un calentamiento específico previo a la práctica de bailes de salón. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas coordinativas y de ritmo propuestas en clase. - Identifica los diferentes tipos de baile asociados a cada estilo musical - Conoce y ejecuta el paso básico y al menos 4 variantes de los bailes de salón trabajados en clase. - Realiza con eficacia y coordinadamente con su pareja una coreografía sencilla de cada baile de salón desarrollado en clase. - Interpreta cada baile, realizando movimientos con la intención expresiva específica de cada uno de ellos. - Participa de forma coordinada con su grupo en una coreografía grupal colectiva.	10	2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
6.- Acrosport, montaje coreográfico	1.- Acciones motrices individuales 5.- Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	CAA CSC CMCT CCEC CCL CD CIEEC	1.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 5.2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición	1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	Realiza un calentamiento específico previo a la práctica del acrosport. - Intenta, independientemente del nivel alcanzado todas las tareas de equilibrio en alguno de los posibles roles: portor, ágil o ayudante. Y lo hace teniendo en cuenta la seguridad como factor fundamental. - Conoce e identifica los diferentes roles en acrosport, así como las fases en la construcción de figuras o pirámides. - Conoce y ejecuta con eficacia figuras en pareja, trío, cuarteto y grupales. - Participa y colabora en el montaje de una coreografía con soporte musical donde aparezcan figuras individuales, de pareja trío y grupales, con transiciones entre ellas y una posición final. Todo ello con un vestuario específico con intencionalidad estética y/o expresiva.	10	2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
7.- Voleibol	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CMCT CAA CSC	3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando	3.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 3.3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o	- Realiza calentamiento específico para la práctica del voleibol. - Conoce el reglamento básico del deporte, así como algunas adaptaciones para facilitar su práctica. - Conoce la forma de puntuación y la rotación de jugadores, permitiéndole participar en una situación jugada global. - Realiza con cierta eficacia los gestos técnicos básicos del voleibol en ejercicios sintéticos: saque de seguridad, toque de dedos y toque de antebrazos.	8	3

			las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	-Participa activamente y con cierta eficacia en un pequeño grupo (3-6 jugadores) de la tarea de mantener el balón en el aire seleccionando el gesto técnico más adecuado en función de la trayectoria de la pelota - Participa activamente en situaciones de juego más globales, respetando reglamento básico y aceptando las diferencias entre los participantes: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, o 6x6. - Conoce la relación entre el gesto técnico (toque dedos, toque antebrazos) y la acción táctica (recepción, colocación) - Intenta utilizar al menos dos golpes en la construcción de acciones ofensivas, si las circunstancias lo posibilitan.		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
8.- Desafíos cooperativos	3.- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	CAA CSC	3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica	3.3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	- Intenta, independientemente del nivel alcanzado todos los desafíos propuestos en clase. - Participa activamente en la propuesta de soluciones para los desafíos propuestos. - Identifica los posibles riesgos de las soluciones propuestas a los desafíos, proponiendo alternativas y material seguro para su consecución.	2	3
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
9.- Primeros Auxilios	6.- Gestión de la vida activa y valores	CAA CSC CIEEC	6.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo	6.7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.	- Conoce los elementos esenciales de las principales técnicas de primeros auxilios practicadas en clase - Intenta, independientemente del nivel alcanzado todos los ejercicios para el aprendizaje práctico de las técnicas de primeros auxilios trabajadas en clase. - Participa activamente y con acierto en la propuesta de soluciones colaborativas para los desafíos (situaciones ficticias de atención de primeros auxilios) propuestos.	4	2
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
10.- Organización torneo colectivo	6.- Gestión de la vida activa y valores	CIEE CCEC CSC	6.6. 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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	6.6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	- Realiza autónomamente un calentamiento específico previo al juego o deporte colectivo del día. - Participa activamente, independientemente del nivel alcanzado de las situaciones de juego. - Colabora activamente en la preparación y recogida del material necesario para cada día.	6	3

		CSC	6.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.	6.6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. 6.8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 6.8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	- Colabora activamente en la planificación y seguimiento de resultados del torneo en el que participa. - Participa en el pacto del reglamento adaptado a las circunstancias de los juegos o deportes desarrollados cada día. - Colabora con todos en el buen desarrollo del juego o deporte en un ambiente de ocio, respetando el reglamento pactado y a todos los participantes.		
U.D.	BLOQUE	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIO EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	Nº SESIONES	TRIMESTRE
11.- Presentación, actividades extraescolares, clases teóricas y trabajos.	Todos	Todas	4.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 6.4. 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. 6.5. 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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	4.1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 6.4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 6.4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 6.4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 6.5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 6.5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 6.5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 6.5.4. Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	- Comprende y respeta el decálogo básico de normas de funcionamiento en Ed. Física. - Adquiere y utiliza el dossier para seguir activamente el desarrollo de las sesiones teóricas. - Responde con eficacia una batería de preguntas sobre los diferentes contenidos incluidos en los apuntes de la asignatura, incluidas nociones de anatomía básica. - Presenta en forma y plazo los trabajos o actividades escritas propuestas alcanzando unos niveles mínimos en la profundidad de sus contenidos. - Participa, si fuera el caso, de forma activa y respetuosa con el medio ambiente en las actividades físicas en el medio natural. - Presenta hábitos básicos de cuidado e higiene corporal: cambio de ropa tras la sesión. - Asiste con puntualidad y participa de todas las sesiones prácticas propuestas.	Transversal	Todos

			<p>Crit.EF.6.6. 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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>6.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo</p> <p>6.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.</p> <p>6.9. 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.</p>	<p>6.5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>6.5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>6.6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>6.7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.</p> <p>6.7.2. Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>6.7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo</p> <p>6.8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>6.8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>6.9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>6.9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>			
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

6.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Nos ayudarán a definir de una forma clara las pautas a seguir para calificar objetivamente a todo el alumnado. Su aplicación por parte de todos los miembros del departamento facilita su comprensión, independientemente del curso y el profesor que imparta la materia. Obviamente su correcta definición y difusión entre el alumnado permitirá que los alumnos conozcan lo que esperamos y valoraremos de ellos, haciendo que puedan dirigir con eficacia sus esfuerzos hacia una calificación final óptima.

6.3.1.- REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA CALIFICACIÓN POSITIVA EN ED. FÍSICA.

Al margen de los criterios de calificación definidos para cada curso y previo a ellos, tenemos una serie de aspectos en común para que el alumnado pueda ser calificado de forma positiva. Nos parece muy importante definirlos bien y darlos a conocer a todos nuestros alumnos. Por ello, desde el departamento se ha definido un “decálogo del buen alumno de Ed. Física” que trabajamos con ellos al principio de curso y en especial en su incorporación a 1º de ESO. Este año se ha realizado una modificación del mismo, incluyendo aspectos relacionados con la nueva situación sanitaria. Además, se ha incluido en el dossier de todos los cursos y se ha hecho hincapié desde la clase de presentación de la asignatura.

Aspectos concretos que van a condicionar claramente la calificación del alumnado:

ASISTENCIA A CLASE:

La Educación Física tiene un carácter fundamentalmente práctico, esto implica que el alumno no deba ausentarse o dejar de llevar a cabo las sesiones prácticas sin justificación médica o familiar. Cobra especial importancia en los grupos semipresenciales. **La ausencia o no realización de forma injustificada de una sesión supondrá la pérdida de 0,5 puntos en la nota de ese trimestre. La ausencia o no realización de forma injustificada de 5 o más sesiones prácticas por trimestre conllevará automáticamente la no superación de dicho trimestre.** La presencia del alumno, pero negándose a participar de las actividades propuestas por el profesor, se considerará como ausencia injustificada a

dicha sesión. La no realización sin justificación del calentamiento con unos niveles mínimos de actitud y compromiso podrá implicar la no participación del resto de la sesión, considerándose como ausencia injustificada a dicha sesión. Los alumnos lesionados o enfermos deberán traer nota médica o familiar justificativa, de no hacerlo se considerará falta no justificada. Será necesario presentar certificado médico en caso de enfermedad o lesión de larga duración. No obstante, el alumno deberá realizar aquellas actividades que sean compatibles con su lesión o enfermedad. En cualquier caso, el alumno realizará un seguimiento escrito de las clases que no puede llevar a cabo de forma práctica o un trabajo monográfico sustitutorio. (Ver apartado de atención a la diversidad).

Dada la importancia de la realización de un buen calentamiento al comienzo de la sesión, exigiremos puntualidad por parte del alumnado. **Cada falta de puntualidad manifiesta y no justificada supondrá la pérdida de 0,1 puntos en la nota global del trimestre, no pudiendo acumular más de 1 punto de sanción por trimestre por este motivo.**

INDUMENTARIA ADECUADA:

Dado el carácter práctico del área, será obligatoria la asistencia a clase con ropa deportiva (chándal y zapatillas de deporte). **Salvo alguna excepcionalidad debidamente justificada, no se permitirá la realización de la clase con ropa no deportiva, lo que supondrá práctica no realizada sin justificación.** Para las actividades realizadas en el exterior se recomienda el uso de mascarilla quirúrgica (cuando no sea posible prescindir de ella), ya que además de garantizar protección al resto del grupo, es la que permite una mejor respiración durante la actividad física. Para el presente curso deberán acudir además con el KIT de EF descrito en el decálogo y que consta de:

- Mascarilla de recambio (obligatorio)
- Gel hidroalcohólico (obligatorio)
- Botellín de agua o similar (opcional, pero muy recomendable)

Así mismo, exceptuando las últimas horas de cada día, se exigirá a los alumnos cambiarse de mascarilla.

Respecto al calzado, será obligatorio el uso de zapatillas deportivas adecuadas y perfectamente atadas para evitar el riesgo de lesión. No se permitirá a ningún alumno realizar la clase si no acude a la misma con una correcta sujeción del pie.

En caso de pelo largo que pueda dificultar la realización de las actividades será preciso llevarlo recogido (goma, cinta, coleta, etc), permitiendo así una correcta ejecución de las actividades propuestas.

Por otro lado, es oportuno recordar la prohibición de comer chicle durante las clases para evitar el riesgo de atragantamiento que conlleva, pudiendo ser sancionado si el alumno no cumple esta norma.

Por seguridad, se exigirá a los alumnos quitarse anillos, pendientes largos, pulseras, piercings y demás abalorios que pudieran producir daño a los compañeros o a sí mismos durante el desarrollo de las clases prácticas.

El incumplimiento reiterado de lo relativo al cambio de mascarilla tras la clase, llevar el pelo largo sin recoger, comer chicle o llevar abalorios peligrosos podrá suponer la pérdida de hasta 1 punto en la nota trimestral correspondiente.

ENTREGA DE LA FICHA MÉDICA PERSONAL DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS DE CLASE.

Es imprescindible la entrega de la ficha médica donde se recogen las patologías o enfermedades que conlleven un riesgo para la salud del alumno durante las clases. Debido a su importancia, **ningún alumno podrá realizar las sesiones prácticas sin presentar la ficha médica debidamente cumplimentada tras la fecha tope fijada para su entrega (24 de septiembre de 2021). Dichas sesiones no realizadas hasta su entrega, serán consideradas como ausencias no justificadas.**

Todos los alumnos reciben un ejemplar en blanco de la ficha médica en la sesión de presentación de la asignatura y se deja un original a disposición del alumnado en conserjería.

Con los alumnos de incorporación tardía, se modificaría el plazo de entrega si fuese necesario.

6.3.2.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN POR CURSOS.

De su correcta definición y difusión entre el alumnado dependerá el éxito de esta faceta de nuestra labor docente. A continuación, explicaremos los aspectos en común para las etapas de ESO y Bachillerato, remarcando las especificidades que hubiera para cada una de ellas.

Por una parte, se detallarán los criterios de calificación que aplicaremos en los diferentes trimestres del curso y también de como obtendremos la calificación final ordinaria y extraordinaria.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA ESO Y 1º BACHILLERATO

En la calificación se realizará al menos un examen escrito por trimestre para evaluar los logros cognoscitivos. En dicho examen **será necesario obtener al menos un 3,5 sobre 10 para poder promediar y superar la evaluación del trimestre**, sin perjuicio de las medidas especiales tomadas para grupos especiales: PAI, PMAR, 4º AGRUPADO.

Por otro lado, para calificar los logros procedimentales se podrán llevar a cabo pruebas y tests de carácter procedimental. Nos apoyaremos también en los datos registrados durante todas las sesiones prácticas con el apoyo de hojas de observación diaria y rúbricas. En este apartado **será necesario obtener al menos un 3,5 sobre 10 para poder promediar y superar la evaluación** Para superar este apartado **será requisito imprescindible participar de las sesiones y pruebas prácticas, independientemente del nivel alcanzado por el alumno, no siendo posible inhibirse de los contenidos prácticos sin causa debidamente justificada. La no participación en 5 o más sesiones prácticas en el trimestre de forma injustificada, implicará la no superación del trimestre.**

Los logros de carácter actitudinal serán evaluados mediante observación directa y hojas de registro, utilizando un diario de clase.

En este apartado se tendrán en cuenta aspectos como:

- Puntualidad: se contabilizarán los retrasos.
- Normas de seguridad: Es obligatorio respetar las medidas de seguridad que indique el profesor, su incumplimiento puede acarrear faltas graves de disciplina. Especial importancia tendrán las normas de seguridad derivadas de la pandemia (distancia de seguridad, uso correcto de la mascarilla e higiene de manos)
- Indumentaria adecuada: se tendrá en cuenta la responsabilidad del alumno con su indumentaria: mascarilla adecuada y correctamente ubicada, ropa deportiva adecuada, calzado adecuado con sujeción, pelo largo recogido, ausencia de abalorios peligrosos.
- Aseo e higiene personal: queda muy condicionado por la clausura de vestuarios la adquisición del hábito de traer ropa de cambio para ser utilizada cuando las características de la sesión lo requieran. Pero cobra importancia y se valora la adquisición del hábito de la sustitución de la mascarilla tras la sesión práctica.
- Comportamiento en clase: se valorará de manera positiva al alumno educado, respetuoso con toda la comunidad educativa y con las normas de cada actividad.
- Esfuerzo y participación en clase: se valorará de forma positiva a los alumnos que se esfuercen y participen activamente en clase (incluida la fase de calentamiento), contesten de manera acertada a las preguntas o planteamientos físico-teóricos propuestos y manifiesten interés en cada actividad, así como entreguen a tiempo sus tareas.
- Cuidado del material e instalaciones: se tendrá en cuenta el buen uso del material y las instalaciones, así como la colaboración en el montaje y desmontaje del mismo si se diera el caso.

En caso de obtener en este apartado una calificación inferior a 3,5 puntos por concurrir faltas reiteradas de respeto o las normas de seguridad, puntualidad, indumentaria no adecuada, mal cuidado de material o instalaciones, falta de hábitos de higiene, falta de esfuerzo o comportamientos manifiestamente negativos que perjudiquen el desarrollo de las sesiones con grave perjuicio para el grupo, **no será posible promediar y en consecuencia no se podrá superar la evaluación del trimestre.**

En cada uno de los trimestres, los porcentajes que daremos a cada uno de los instrumentos de evaluación para obtener la nota trimestral serán los siguientes:

APARTADOS EN BASE A DISTINTOS TIPOS DE LOGRO A CALIFICAR	ESO	1º BACHILLER
LOGROS COGNOSCITIVOS <ul style="list-style-type: none"> – Exámenes escritos – Fichas – Trabajos o presentaciones – Colaboraciones escritas – Intervenciones orales en clase 	20%	30%
LOGROS PROCEDIMENTALES <ul style="list-style-type: none"> – Pruebas prácticas de cada contenido de clase – Trabajo diario y realización de los ejercicios de clase – Fichas – Trabajos o presentaciones – Tests físicos estandarizados 	50%	60%
LOGROS ACTITUDINALES <ul style="list-style-type: none"> – Puntualidad – Indumentaria adecuada – Respeto a normas de seguridad – Aseo e higiene personal – Comportamiento en clase – Esfuerzo y participación en clase – Cuidado del material e instalaciones 	30%	10%

En los grupos semipresenciales (si se tuviera que recurrir a semipresencialidad) las tareas asignadas para realizar de forma NO presencial, supondrán el 20% de cada uno de los 3 apartados anteriormente descritos, quedando el restante 80% de cada apartado para lo realizado de forma presencial.

La nota media resultante de la ponderación deberá ser superior o igual a 5 para que la asignatura se considere superada en cada trimestre.

Esta nota trimestral puede verse modificada en base a los requerimientos para una calificación positiva descritos en el apartado anterior y que resumimos a continuación:

RESPECTO A LA ASISTENCIA A CLASE:

“La ausencia o no realización de forma injustificada de una sesión supondrá la pérdida de 0,5 puntos en la nota de ese trimestre. La ausencia o no realización de forma injustificada de 5 o más sesiones prácticas por trimestre (3 o más en grupos semipresenciales) conllevará automáticamente la no superación de dicho trimestre.”

RESPECTO A LA PUNTUALIDAD:

“Cada falta de puntualidad manifiesta y no justificada supondrá la pérdida de 0,1 puntos en la nota global del trimestre, no pudiendo acumular más de 1 punto de sanción por trimestre por este motivo.”

RESPECTO A LA INDUMENTARIA ADECUADA:

“Salvo alguna excepcionalidad debidamente justificada, no se permitirá la realización de la clase con ropa no deportiva o sin mascarilla adecuada y bien ubicada, lo que supondrá práctica no realizada sin justificación.”

“El incumplimiento reiterado de lo relativo al cambio de mascarilla tras la clase, llevar el pelo largo sin recoger, comer chicle o llevar abalorios peligrosos podrá suponer la pérdida de hasta 1 punto en la nota trimestral correspondiente. En este apartado se incluirá y se sancionará el mal uso de la mascarilla y su no substitución tras cada sesión práctica.”

RESPECTO A LA ENTREGA DE LA FICHA MÉDICA PERSONAL

“Ningún alumno/a podrá realizar las sesiones prácticas sin presentar la ficha médica debidamente cumplimentada tras la fecha tope fijada para su entrega (24 de septiembre de 2021). Dichas sesiones no realizadas hasta su entrega, serán consideradas como ausencias no justificadas.”

Para la obtención de la nota final ordinaria, como norma general, **se realizará la media aritmética de la calificación obtenida (con decimales) en los diferentes trimestres. La nota media resultante de la ponderación deberá ser superior o igual a 5 para que la asignatura se considere superada en la evaluación final ordinaria. Se podrá tener en cuenta la tendencia o evolución a lo largo del curso para matizar la nota** en el momento de eliminar los decimales, tal y como nos exige la normativa.

En caso de no superar la evaluación final ordinaria serán convocados a la prueba extraordinaria (si la hubiera), oportunamente descrita en el apartado 6.6. de esta programación.

6.4.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

La evaluación es el instrumento que nos servirá tanto al profesorado como al alumnado para comprobar si el proceso de aprendizaje es eficaz, a partir del mecanismo de retroalimentación podremos establecer las correcciones necesarias. Serán evaluados todos los elementos de este proceso: objetivos, contenidos, materiales y recursos didácticos, metodología y sistemas de evaluación.

DECISIONES SOBRE LA EVALUACIÓN DEL ALUMNADO:

Será evaluado tanto en función de su nivel en relación al grupo de edad a que pertenezca, como en función de sus progresos personales. Para ello será imprescindible realizar una evaluación inicial para poder observar mejor su progreso.

Se evaluarán los aspectos cognitivos que conforman la asignatura, mediante trabajos y pruebas escritas, valoración de cuadernos y fichas de clase, participación activa en el visionado de videos, comprensión en aplicación de las tareas.

Los aspectos actitudinales, como el interés, la cooperación, los hábitos higiénicos, etc., se evaluarán mediante hojas de registro y planillas de observación del profesor.

La evaluación de las conductas motrices se realizará subjetivamente mediante observaciones directas de la conducta motora del alumnado y objetivamente aplicando diferentes pruebas para medir las capacidades físicas del alumnado. Estas pruebas objetivas servirán para que el alumnado conozca su nivel de condición física y se proponga un reto de progreso personal.

También se utilizarán Escalas de Registro, rúbricas respecto a los indicadores de logro para la observación y análisis de los niveles alcanzados a través de pruebas prácticas de determinadas habilidades y destrezas motrices adquiridas.

DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL:

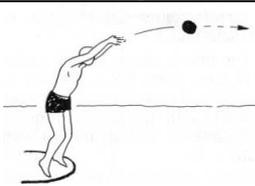
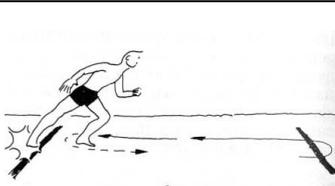
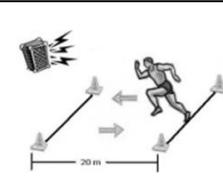
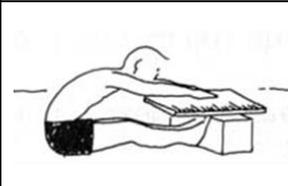
En la primera sesión del curso, se explican y aclaran de forma detallada las normas de funcionamiento del departamento de Educación Física, los criterios de calificación y los criterios mínimos para superar la materia. En esa misma sesión, se entrega a cada alumno una ficha personal con datos médicos, posibles patologías o enfermedades que deban tenerse en cuenta en cada clase y con vistas a la evaluación. Se exigirá que esté firmada por los padres o tutores, y cuya entrega en el tiempo previsto se considera mínimo imprescindible para superar la materia.

Seguidamente, los alumnos rellenarán un breve cuestionario teórico-práctico alusivo a los contenidos mínimos del curso anterior, lo que nos proporcionará información para adecuar el nivel teórico de los dossiers de cada nivel.

La siguiente clase tendrá un carácter práctico, donde se presentarán algunos juegos grupales (rugbycesto, datchball, etc) que nos proporcionen información sobre actitudes y aptitudes de los alumnos en relación con la actividad física de los alumnos. También recogeremos información sobre las relaciones sociales.

A partir de aquí, comenzaremos la recogida de datos de los alumnos con respecto a la batería Eurofit. Se trata de medir las **capacidades físicas básicas** con las siguientes pruebas:

- *Lanzamiento de balón medicinal 2 kg.*(Fuerza explosiva tren superior)
- *10 x 5* (velocidad de desplazamiento y agilidad).
- *Flexión de tronco* (*Flexibilidad general*)
- *Course Navette* (*Resistencia aeróbica y anaeróbica*)

FUERZA <i>explosiva tren superior</i>	VELOCIDAD <i>y agilidad</i>	RESISTENCIA <i>aeróbica-anaeróbica</i>	FLEXIBILIDAD <i>general</i>
Lanz. de balón medicinal 2 Kg	10 x 5	Course Navette	Flexión de tronco
			

Por un lado, los datos obtenidos son interesantes para poder programar el nivel de exigencia de nuestros alumnos en cada clase y a lo largo de todo el curso, por otro, es importante que ellos mismos vean y analicen su grado de condición física con respecto a sus compañeros y a sí mismos a través del tiempo. No es tanto que su rendimiento físico sea excepcional como el grado de conocimiento de su potencial físico de cara a la adaptación futura de cualquier actividad física.

Por último, al inicio de algunas unidades didácticas, en la primera sesión, realizaremos una pequeña evaluación inicial para conocer el nivel y conocimiento de los alumnos acerca de esa unidad.

6.5.- ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS. (Si las hubiera)

El alumnado que tras la evaluación final ordinaria no hubiera superado el área de Ed. Física, será convocado a la realización de una prueba extraordinaria en fecha a determinar por la administración. Además de todas las informaciones que hubiese recibido durante el curso para reconducir la situación, tendrá acceso a orientaciones sobre las características y ejemplos de posibles actividades a realizar en dicha prueba, muy similares a las que tendrá que realizar.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA EXTRAORDINARIA:

La prueba constará de 3 apartados, siendo necesario para promediar obtener un mínimo de 5 puntos sobre 10 o proporción equivalente en cada una de ellas. Por tanto, si no se llega al 50% de la nota en un apartado, ya no se puede superar la prueba.

Partes de la prueba:

1º Presentación de los trabajos obligatorios, si los hubiere, correspondientes al curso. Será requisito previo indispensable alcanzar un cinco sobre diez o la proporción equivalente para superar este apartado.

2º Examen teórico de los contenidos mínimos del curso. Basándonos en los apuntes teóricos elaborados por el departamento. El alumnado traerá el material de escritura necesario para la realización de la prueba. Será indispensable obtener cinco o más puntos sobre diez o la proporción equivalente para superar este apartado.

3º Examen práctico: Constará al menos de las siguientes partes:

- Realización de un calentamiento de forma semiautónoma (1º y 2º ESO) o autónoma (3º ESO en adelante).
- Realizar carrera continua con un ritmo adaptado a las posibilidades del alumno y de duración según el nivel de referencia. (ver tabla tiempos mínimos)

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
8 minutos	10 min.	12 min.	14 min.	16 min.

- Realización de una prueba técnico-táctica de algún deporte o actividad individual o colectiva desarrollados en las clases a lo largo del curso.

Será indispensable obtener cinco o más puntos sobre diez o la proporción equivalente para superar este apartado.

Para la realización de esta prueba es obligatorio el uso de ropa de deporte y haber entregado la ficha médica. En caso de lesión coyuntural el día de la prueba extraordinaria, será imprescindible presentar un justificante médico para ser evaluado de otro modo.

La nota final de la prueba extraordinaria surgirá de los siguientes porcentajes:

TRABAJOS OBLIGATORIOS Y EXAMEN TEÓRICO	EXAMEN PRÁCTICO
50%	50%

6.6.- ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE NIVELES ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR SU RECUPERACIÓN.

El alumnado con el área de Ed. Física pendiente de cursos anteriores deberá ponerse en contacto con el jefe del departamento o con su profesor actual para ser informado del procedimiento a seguir.

OPCIONES PARA RECUPERAR CURSOS ANTERIORES:

Una mejoría manifiesta en el curso actual y por lo tanto la superación de los dos primeros trimestres del curso actual conllevará automáticamente a la superación de los cursos pendientes. No obstante, en algún caso extraordinario, se podría plantear la realización de un examen práctico específico si se considerase oportuno.

De no superar los dos primeros trimestres del curso actual, serán convocados a la realización de una **prueba ordinaria** a lo largo del tercer trimestre (fecha que se publicitará en el tablón del departamento). Esta prueba tendría exactamente las mismas características que la prueba extraordinaria, descrita en el punto anterior. Si tampoco superase la prueba ordinaria, sería convocado a la **prueba extraordinaria de septiembre**.

Las posibles orientaciones para mejorar y recuperar se trabajarán de forma individualizada con cada caso. En primer lugar, con ayuda del profesorado que conoce al alumno/a en cuestión, se analizarán las causas concretas que derivaron en una calificación negativa, proponiendo así soluciones individualizadas ante cada caso.

6.7.- MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

En cada reunión de este Departamento se realiza un seguimiento de la programación. Al finalizar cada Unidad Didáctica, se evalúa la consecución de objetivos previstos, las circunstancias que han influido en las posibles variaciones, y las opciones para resolver los problemas encontrados. Todo ello de cara a conseguir una mejora de los resultados académicos cada trimestre. Si bien, la experiencia nos dice que los porcentajes de resultados negativos suelen coincidir con un abandono o pasividad absoluta ante la materia, especialmente ante los contenidos de corte teórico.

Durante este curso, ya sabemos que vamos a tener que modificar la temporalidad de contenidos en los grupos que, por absorber a PAI o PMAR, se genera siempre coincidencia de dos grupos del mismo nivel. En este sentido, debido a las limitaciones de espacios y material deberemos alternar los contenidos para poder llevarlos a cabo. No obstante, no debería tener repercusión en los resultados.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA PROMOVER LA REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPIA PRÁCTICA DOCENTE Y MECANISMOS DE SEGUIMIENTO Y VALORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN QUE PERMITAN POTENCIAR LOS RESULTADOS POSITIVOS Y SUBSANAR LAS DEFICIENCIAS QUE PUDIERAN OBSERVARSE:

Constataremos qué aspectos de la intervención educativa por parte del profesorado ha favorecido el aprendizaje y en qué otras podrían introducirse cambios o mejoras. Los resultados incidirán en la adaptación de los contenidos a las diferentes circunstancias que vayan surgiendo a lo largo del proceso de enseñanza/aprendizaje.

Los elementos que serán objeto de evaluación son:

- Intervención del profesor con el alumnado.
- Adecuación de las actividades a los objetivos propuestos.
- Grado de participación e interés demostrado por los alumnos.
- Organización y aprovechamiento de los materiales y espacios.

- La temporalización de los contenidos.
- Reflexión personal y valoración de las encuestas individuales de fin de curso, en las cuales el alumnado no sólo procede a su propia auto-evaluación sino a la evaluación de la asignatura, y a la valoración personal del profesor.
- Estos datos tienen un valor intrínseco muy importante para poder adaptar, modificar las próximas programaciones.
- El Departamento, se encarga de revisar periódicamente el curso de la programación y las modificaciones que se pudieran dar a lo largo del curso se decidirán en la reunión de Departamento y se harán constar en la memoria final.

META-EVALUACIÓN:

Por otra parte, con una periodicidad aproximada de dos cursos, se pasa al alumnado cuestionarios anónimos de evaluación de la labor docente y adecuación de contenidos, criterios de calificación etc. Estos cuestionarios se pasan al final del curso y nos permiten conocer de primera mano las impresiones del alumnado respecto a muchos aspectos de la asignatura. La experiencia nos dice que suelen ser certeros en sus observaciones.

Con toda esa información obtenida se establecen las modificaciones de mejora de cara al curso siguiente.

7.- METODOLOGÍA

7.1.- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS QUE ORIENTARÁN LA PRÁCTICA.

El objetivo último a alcanzar por el alumnado es que sean capaces de realizar ejercicio físico de forma regular y saludable cuando abandonen la Educación Secundaria Obligatoria. Es preciso plantear compromisos a corto plazo consistentes en ofrecerles, a lo largo de su período académico, experiencias y vivencias que les permitan conseguirlo de forma progresiva.

Estas experiencias deben ser positivas para asegurar un nivel de motivación suficiente, y razonadas, para asegurar también la calidad del ejercicio físico-corporal inteligente, con un aprendizaje significativo.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS GENERALES.

- Los principios metodológicos de la materia deben enmarcarse dentro de una concepción individual del aprendizaje escolar, de tal manera que la metodología a emplear posibilite el desarrollo partiendo del estadio en que se encuentra cada alumno.
- El alumnado es el protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Se tendrá en cuenta tanto lo que progresa el alumno como sus resultados en relación al nivel del grupo.
- La progresión en las actividades irá en consonancia con las dificultades de asimilación y comprensión que encuentre el alumnado.
- Se utilizará el elemento competitivo presente en el juego como medio educativo, canalizándolo de tal forma que no se convierta en un fin en sí mismo, sino parte de algunas tareas que se diseñen en el curso.
- Se utilizará el juego de forma sistemática, introduciendo las modificaciones precisas según el uso: reglas, objetivos del juego, estrategias, etc.
- Se tendrá en cuenta las cualidades y capacidades del alumnado para programar actividades con arreglo a ellas.

- Individualización de la enseñanza: diversificación de tareas, recursos y actividades fuera y dentro del aula, lo que permitirá fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de estadio inicial.
- Se tendrá en cuenta el principio de autoevaluación y coevaluación por las cuales el alumnado puede y debe participar, con una implicación autónoma y responsable en su propia evaluación.
- Se aprovechará al máximo las posibilidades espaciales y el uso del material para aumentar los tiempos de actuación del alumnado y hacer más rica la actividad.
- Se valorará el posible riesgo físico de algunas actividades mentalizándoles y fomentando una actuación responsable.
- Se favorecerá la motivación hacia el aprendizaje, desde la actividad y la vivencia personal planteando retos que mantengan la predisposición a aprender.
- Se propondrán todo tipo de situaciones y actividades para fomentar la adquisición de valores éticos y morales.
- Los contenidos se presentarán de forma interrelacionada.
- La relación profesor/alumno será de orientación y guía sin descuidar el componente afectivo.
- Las tecnologías de la información y de la comunicación formarán parte de algunas de las actividades de enseñanza y aprendizaje de la materia.
- Para aquellos grupos y niveles donde se imponga la semipresencialidad se adaptarán la metodología, tal y como queda reflejado en el siguiente apartado de ADAPTACIONES METODOLÓGICAS:

ADAPTACIONES METODOLÓGICAS CAUSADAS POR EL COVID-19

Tal y como ya hemos dicho en reiteradas ocasiones, nuestro departamento se ha visto forzado para garantizar la seguridad del alumnado a modificar la forma de dar nuestras clases, suponiendo reinventar algunos contenidos, actividades, uso de espacios y metodología. A continuación, detallaremos aquellas adaptaciones metodológicas que hemos considerado necesarias para poder aunar seguridad y aprovechamiento de nuestras clases:

PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD SANITARIA:

- Rediseñar la distribución de contenidos programados, seleccionando aquellos que permiten ser desarrollados con las adaptaciones metodológicas impuestas para el escenario actual y orden vigente.
- Realización del mayor número posible de las sesiones presenciales al aire libre (patio o parques anexos al centro).
- Para cuando sea estrictamente necesario y siguiendo las pautas sanitarias y de normativa vigente se podrán usar los gimnasios, priorizando el uso del gimnasio 1 que dispone de una mejor ventilación. En su interior hemos marcado zonas individuales de trabajo que garantizan la distancia y adaptaríamos la intensidad del ejercicio hacia actividades moderadas o suaves.
- A raíz de la clausura de vestuarios, hemos definido unos puntos de encuentro con nuestro alumnado, situados en las pistas exteriores para evitar aglomeraciones en el interior del edificio. Hemos dado pautas para dejar los enseres personales también a la distancia de seguridad.
- La imposibilidad de cambiarse de ropa en vestuarios ha supuesto centrar la higiene personal en el cambio de mascarilla tras realizar la sesión. Dicha sustitución se realizará al aire libre, antes de volver al edificio.
- Hemos establecido unas pautas para realizar las actividades del calentamiento con mayor distancia interpersonal que en cursos previos, especialmente en las actividades de activación del organismo.
- Independientemente del contenido a desarrollar, estamos adaptando todas las actividades propuestas para minimizar el contacto entre alumnos y reducir el número de alumnos por balón en el uso de material compartido. Obviamente supone una gran limitación y un esfuerzo extraordinario económico y en el diseño de las actividades de aula. Eso sí, con la pertinente desinfección de manos y materiales de uso compartidos antes y después de su uso.
- La obligatoriedad del uso de la mascarilla en algunas actividades y espacios interiores ha provocado que debamos disminuir, especialmente al principio del curso, la

intensidad de las actividades propuestas, así como aumentar los tiempos de recuperación entre actividades.

- En espacios exteriores y tras alguna actividad más intensa estamos dando pautas seguras para retirarse del resto del grupo y de espaldas al mismo poder bajarse la mascarilla y realizar varias inspiraciones con el objetivo de recuperar niveles adecuados de frecuencia respiratoria, siempre bajo la supervisión del profesorado.
- En todas las actividades que impliquen un aumento de la frecuencia e intensidad respiratorias se va a aumentar la distancia y garantizar la seguridad de todo el grupo.
- Para la entrega y recogida de material en papel (fichas, apuntes teóricos, etc) estamos priorizando la vía de comunicación telemática (correo corporativo o Classroom). Cuando esto no es posible, se recurre a la desinfección de manos previa a su manipulación.

PARA ATENDER A LA SEMIPRESENCIALIDAD (en caso de aplicarse):

- Para una fluida comunicación bidireccional con nuestro alumnado vamos a utilizar tanto el correo corporativo como la creación de grupos de Google Classroom.
- Priorizar, como ya se ha dicho, la actividad física en las sesiones presenciales, dejando la mayoría de los contenidos teóricos para las sesiones no presenciales. Para algunos contenidos teóricos concretos podríamos usar la metodología de “clase invertida”.
- Intentar que haya la mayor actividad física posible incluso en las sesiones no presenciales. Tareas donde desarrollarán sesiones prácticas propuestas por el profesorado o incluso diseñadas por ellos mismos con unas indicaciones previas.
- Mediante el uso de una App de carácter gratuito que registra la actividad física realizada (Endomondo o similar) vamos a proponer realizar a nuestro alumnado actividad física de forma periódica (carrera continua, caminar, bicicleta o CaCo como opciones principales). Siempre adaptado a sus posibilidades en cuanto a volumen e intensidad del trabajo.

PARA UN POSIBLE ESCENARIO 3 DE CONFINAMIENTO:

- Seguiríamos unas pautas parecidas a las del confinamiento del curso 19/20.
- Aprovecharíamos los canales de comunicación instaurados en cursos precedentes: correo corporativo, Google Classroom y "Aula virtual" con enlaces por niveles desde la web del centro.
- Tal y como se hizo en el curso anterior, haríamos todo lo posible por priorizar actividades y tareas de tipo práctico que permitan la realización de actividad física por parte del alumnado: en casa si hubiera un confinamiento total, o en casa y en la calle en caso de la posibilidad de actividad física en la calle por franjas horarias o sin limitación horaria.
- Estos contenidos de tipo práctico serían tutorizados con ayuda de videos, aplicaciones de registro y realización de actividad física o de forma semiautónoma o autónoma en función del curso al que fueran dirigidas.
- Se complementarían con otro tipo de tareas que permitan adquirir algunos conocimientos teóricos esenciales del curso (Ej: primeros auxilios, principios del entrenamiento, anatomía básica, etc)

Esta programación queda abierta a posibles nuevas adaptaciones metodológicas que puedan redundar en un beneficio para la práctica docente y nuestro alumnado, ya que vivimos en una situación cambiante e inédita para toda la comunidad educativa.

7.2.- ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA

Teniendo en cuenta lo anteriormente citado, utilizaremos para ello, una metodología **activa**, donde el conocimiento se adquiere por la práctica; **realista**, considerando los niveles de partida del alumnado; **motivadora**, que despierte el interés por el trabajo a realizar; **individualizadora** y **emancipadora** atendiendo a las particularidades del alumnado, que sea a la vez **socializadora** fomentando actitudes de solidaridad y trato igualitario; **participativa** buscando la implicación del alumnado; **preventiva**, manteniendo un control de contingencia para evitar lesiones y accidentes; **inductiva**, de manera que el alumno sepa lo que está realizando y **creativa**. Los aprendizajes serán **significativos** para el alumnado, tanto para su estructura cognitivo-motriz como para sus intereses y motivaciones. El grado de intervención del alumnado en la organización de las sesiones deberá ir en aumento de forma progresiva.

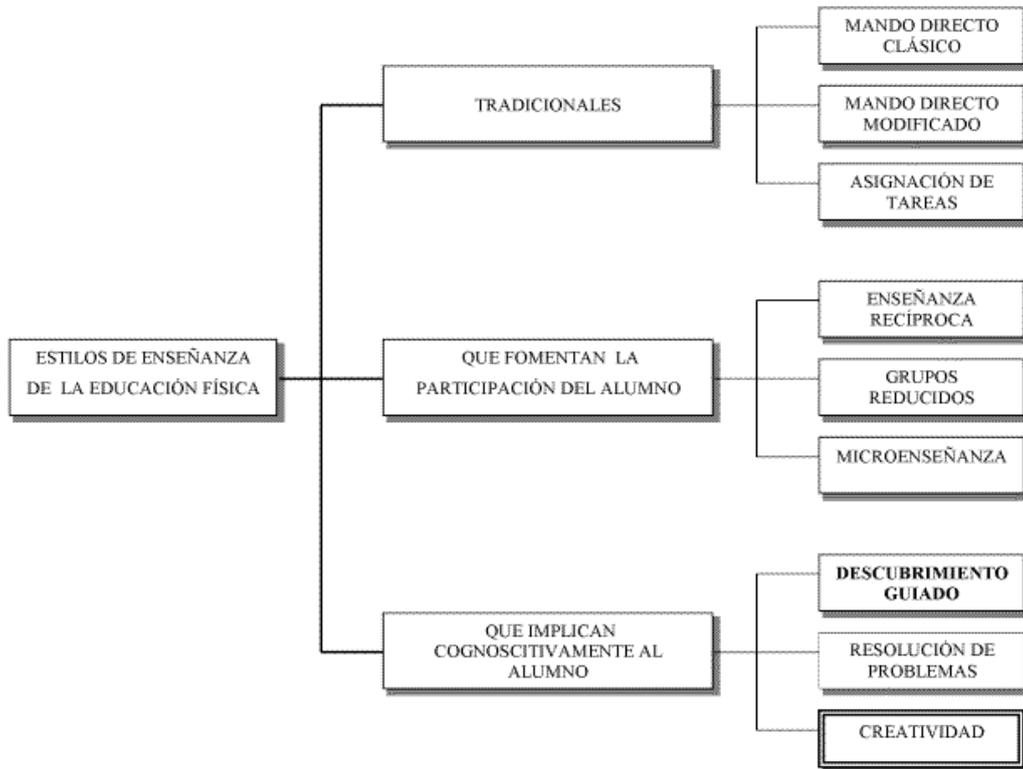
Se utilizarán métodos más dirigidos para tareas que presenten complejidad y que interese que sean aprendidas de forma correcta o cuya ejecución esté estructurada de acuerdo con una secuencia estable – *ejemplo: volteo hacia delante* –.

Se utilizarán métodos de enseñanza menos dirigidos, como asignación de tareas, descubrimiento guiado, favoreciendo la participación más activa del alumno que tendrá mayores responsabilidades en la organización de la clase, y donde irá primando la enseñanza mediante la búsqueda – *ejemplo: maneras posibles de desplazarse siguiendo una cadencia rítmica* –.

Los estilos de enseñanza se adaptarán a cada situación y tipo de contenido. Por ejemplo, una actividad de un nivel complejo de dificultad técnica que requiere el control de la clase para evitar situaciones de riesgo (Ej: saltos con minitramp), será abordado desde un estilo más tradicional.

Siguiendo el orden de representación de los estilos de enseñanza del cuadro, se consigue que el alumno vaya tomando más decisiones, favoreciendo una mayor autonomía del mismo.

(Muska Mosston, Estilos de Enseñanza)



Los estilos basados en el descubrimiento, desarrollarán en los alumnos su capacidad de respuesta motriz y de adaptación a diferentes situaciones. La utilización de estos estilos tiene una especial importancia en esta etapa, sobre todo en aquellas actividades de gran componente perceptivo y de decisión, donde el objetivo es desarrollar la capacidad del alumno para procesar la información con un tiempo de reacción mínimo y decidir la alternativa más conveniente, es decir, en las estrategias de decisión de problemas de tipo táctico.

La idea será “la navegación por los diferentes estilos” en función de la tarea a desarrollar, las características del grupo y el objetivo que se persiga en cada situación concreta.

AGRUPAMIENTOS:

Dependiendo de la tarea y del objetivo planteado se utilizarán diferentes agrupamientos. El objetivo principal es construir el mejor clima posible, de manera que posibilite la comunicación más variada y rica en el grupo de clase fomentando de forma particular el trabajo cooperativo.

Se busca, asimismo, la integración en el gran grupo, de todos aquellos alumnos que cursan el P.A.I, P.M.A.R, y 4º AGRUPADO, así como de los alumnos extranjeros que acuden al aula de inmersión lingüística y los alumnos con necesidades educativas especiales. Se pondrán en marcha todos los procedimientos necesarios para la realización de actividades integradoras, los grupos serán más flexibles y se trabajará en grupos medios (*grupo clase, clase dividida en dos subgrupos*) para mejorar las relaciones personales, y en grupos más reducidos (*4/5 alumnos, parejas, tríos*) para favorecer aprendizajes significativos, desarrollar actitudes cooperativas, o al introducir elementos de especial dificultad.

ACUERDOS SOBRE UTILIZACIÓN DE ESPACIOS Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO.

Ya se ha comentado, en apartados anteriores, la importancia sobre la utilización de espacios y organización del tiempo en Educación Física. Es evidente que la programación que este departamento presenta se ve condicionada enormemente por la disponibilidad de espacios que permitan llevar a cabo las distintas unidades didácticas con unas mínimas condiciones de calidad. En este sentido, el centro dispone de pistas polideportivas exteriores (con problemas de utilización los días de lluvia por su mal drenaje), así como dos gimnasios en el interior del centro, uno de ellos con nueve columnas que condicionan su uso. Teniendo en cuenta, además, que dentro de nuestro horario lectivo **coinciden 14 veces a la semana dos grupos con Educación Física a la vez y 2 veces tres grupos**, se hace imprescindible el acuerdo y la organización de espacios de forma casi constante. En algunas ocasiones esta programación ve alterada la consecución temporal de las unidades didácticas para adaptarnos a la disposición de espacios y material.

7.3.- RELACIONES DE INTRADISCIPLINARIEDAD

Dentro de nuestra asignatura hay contenidos fundamentales que caracterizan y proporcionan homogeneidad a la materia, convirtiéndose en ejes de globalización. Entre ellos destacamos:

- Estructura de la clase (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).
- Los hábitos básicos de higiene y seguridad.
- El calentamiento y sus fases.
- Cuidado y colaboración con el material e instalaciones.
- Respeto.
- Decálogo del buen alumno de Ed. Física.

Debido a la escasez de profesorado de plantilla estable se ha hecho indispensable definir claramente estos puntos para que, independientemente del profesorado interino de cada curso académico, el alumnado perciba una continuidad y coherencia en la asignatura.

7.4.- RELACIONES DE INTERDISCIPLINARIEDAD

Entendemos que los conocimientos pueden y deben ser abordados desde diferentes perspectivas y no tomarse como departamentos estancos y aislados. En ese sentido no dudaremos en intentar que el alumnado vea la relación que se da entre nuestros contenidos y los de otras materias cuando la situación lo permita.

Nuestra asignatura puede relacionarse con otras materias durante el desarrollo de muchas unidades didácticas. Por ejemplo:

- Ciencias de la Naturaleza: en actividades en el medio natural, conceptos básicos de anatomía-fisiología, etc.
- Geografía e Historia: juegos y deportes tradicionales, lectura de mapas, etc.

- Educación Plástica y Visual: creación de murales, escenarios y “attrezzo” para actividades de expresión corporal, etc.
- Lengua Castellana y Literatura: riqueza de vocabulario técnico específico, utilización de textos, etc.
- Matemáticas: medidas, proporciones, uso de tablas con percentiles, cálculo de frecuencia cardíaca e intensidad de trabajo, etc.
- Física y Química: Concepto de fuerza, velocidad, tipos de movimiento, trayectorias de tiro parabólico.
- Música: Danzas, bailes y otras actividades con soporte musical.

En aquellos contenidos concretos donde se pueda establecer una coordinación para una secuenciación más lógica o colaboraciones puntuales para reforzar algún contenido se intentará llevar a cabo. Esa coordinación se hará mayoritariamente de manera informal por la dificultad de coincidencias horarias entre los posibles profesores implicados.

8. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN ORAL Y ESCRITA.

En las clases teóricas explicativas de los apuntes del curso, se fomentará la **lectura en voz alta** de modo que ayude al alumno a comprender, a la vez que fomente su implicación y participación en estas clases, mejorando también las pautas de una correcta lectura: entonación, pausas, etc.

A lo largo de las sesiones prácticas, los alumnos van a dirigir alguna parte del calentamiento de modo que se vayan acostumbrando a hablar para una audiencia que ha de seguir sus indicaciones.

Por otra parte, en la mayoría de los contenidos programados dentro del bloque 5 (acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas) van a tener que desarrollar su capacidad de expresión corporal mayoritariamente y verbal.

Dentro de las actividades propuestas por el departamento para las ausencias del profesorado se incluyen **lecturas complementarias** que versan sobre temas directamente relacionados con la materia y ayudan a obtener una visión más completa y global de la misma.

Con respecto a la presentación de **trabajos escritos**, salvo que se trate de fichas individuales de un folio, deberán reunir determinados **requisitos mínimos**:

- a) Portada, con indicación del nombre, apellidos, materia, curso, título del trabajo,
- b) índice,
- c) cuerpo-tabulado con letra inferior a 15, interlineado sencillo y márgenes adecuados;
- d) bibliografía.

Con respecto al plazo de entrega, se podrá sancionar (bajando la nota) todas las entregas fuera de la fecha límite. Llegados los días de evaluaciones, no se corregirán trabajos, pero sí se recogerán, sirviendo así de recuperación de la evaluación no superada.

Durante la realización de **exámenes escritos** los alumnos podrán, en ocasiones, solicitar la consulta del diccionario para mejorar en su ortografía. En función del nivel del grupo, las faltas ortográficas podrán suponer la pérdida de hasta un punto sobre diez en la prueba escrita trimestral.

9. INCORPORACIÓN DE LA EDUCACIÓN EN VALORES DEMOCRÁTICOS COMO CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, CONSIDERANDO SU TRANSVERSALIDAD.

La educación integral supone la realización de una tarea compleja que tiende al desarrollo de todas las capacidades de las personas, que contempla los valores y actitudes, cuyo fin esencial es preparar al individuo para la vida en sociedad. En este sentido la educación contribuye a formar el carácter de los alumnos.

Estos contenidos se desarrollarán de manera transversal a través de las Unidades Didácticas que tratemos durante el curso.

- **Educación para la salud**: tema incluido en todas las sesiones puesto que el objetivo principal de la Educación Física en torno a la salud es la creación de hábitos de actividad física, la importancia de mantener una vida sana, llevar una dieta equilibrada, higiene y aseo personal.
- **Educación del consumidor**: aprendiendo a ser críticos y valorar los productos comerciales por su calidad, no por la marca.
- **Educación para la Paz y la Tolerancia**: esta materia es privilegiada para promover actitudes de respeto, diálogo, solidaridad, cooperación, colaboración y participación, y aprender a través de vivencias y experiencias propias, promoviendo actividades de grupo donde sea necesaria la aceptación y valoración de las características individuales de cada alumno, como un beneficio para el grupo.
Aceptación de las decisiones tomadas mayoritariamente por los propios alumnos, en aquellos aspectos de la asignatura que así lo permitan, valorando además las aportaciones de los grupos en minoría.
- **Educación Ambiental**: valorando la importancia de la naturaleza y su conservación. Defender, proteger, conservar y mejorar el medio ambiente.
- **Educación Moral y cívica**: Aceptación, valoración y respeto de las normas y reglamento de los juegos y deportes que se practiquen en clase. Elaboración y aceptación de las condiciones de trabajo necesarias para el desarrollo de las

actividades en grupo (*montajes de expresión corporal, preparación de competiciones, etc.*)

- **Educación para la igualdad de sexos:** La Educación Física proporciona una aportación fundamental para contribuir a eliminar estereotipos sexistas de la propia práctica deportiva y de la vida cotidiana. Rompiendo estereotipos, se pretende realizar unas clases de carácter no sexista, dando especial relevancia a aspectos como conocimiento y aceptación del propio cuerpo, estética corporal, cooperación, etc. Se persigue eliminar cualquier tipo de discriminación o de intolerancia, no sólo en el plano de las ideas sino en el de las conductas personales y sociales, reflejadas en el vivir diario, en los medios de comunicación, en los centros de trabajo, en los lugares de ocio, etc.
- **Educación vial:** teniendo en cuenta que los alumnos se tienen que desplazar tanto por el interior del Centro para acudir al Gimnasio o a las pistas polideportivas, como por la vía pública para acudir al Parque anexo, desarrollando en ellos actitudes de comportamientos adecuados.

10. MEDIDAS PARA INCORPORAR LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC).

- El Centro cuenta con varias salas de informática donde los alumnos podrán realizar labores de búsqueda e investigación sobre los temas tratados en las sesiones.
- Se utilizarán medios audiovisuales, cámara de fotos y video digital como método de registro de las sesiones prácticas que así lo precisen, con la intención de construir aprendizajes, realizar auto-evaluaciones, etc. Es muy importante que los alumnos vean su trabajo de modo que puedan corregir aquello que no sea correcto y, por otra parte, valorar su participación y esfuerzo.
- En algunas unidades didácticas se les preparará material para que tengan que trabajarlo a través del ordenador.
- Al disponer de pizarras digitales en las aulas, se utilizarán como medios que completen nuestras clases teóricas, facilitando la impartición y seguimiento de las mismas.
- En las sesiones de Expresión corporal, y habilidades gimnásticas se tomarán fotografías y vídeos de los trabajos de los alumnos que luego se montan en presentaciones. Estas presentaciones son vistas por los alumnos, sirven para demostrar trabajos de otros años y también de evaluación y auto-evaluación.
- Desde hace varios cursos, disponemos de un proyector portátil (cañón) que facilita el visionado de imágenes y vídeos en el gimnasio. La proyección de imágenes de ejercicios físicos y/o composiciones coreográficas y musicales es muy importante para la futura ejecución de los alumnos.

11. MEDIDAS PREVISTAS PARA ATENDER A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO.

La programación busca en todo momento acercar la enseñanza lo máximo posible al alumno teniendo en cuenta sus diferencias.

A pesar de estas diferencias entre los alumnos, nunca se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizar y optar por otras alternativas para la consecución de los objetivos propuestos desde el principio.

- **Alumnos que cursan el P.A.I. (Plan de Aprendizaje Inclusivo), P.M.A.R. (Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento) y 4ºESO AGRUPADO**

Aquellos alumnos que puedan presentar ciertos problemas en la adquisición de contenidos teóricos se les proporcionará algún tipo de refuerzo, de tipo adicional, trabajo individual, etc., y si fuera necesario, una adaptación curricular no significativa buscando la obtención de contenidos mínimos. Es cierto que este grupo de alumnos llega a las clases de Educación Física integrado en su grupo de referencia, lo que por un lado resulta enormemente enriquecedor para ellos, si bien, en ocasiones es francamente difícil dedicarles toda la atención que necesitan debido, precisamente, a las necesidades del resto del grupo clase.

- **Alumnos con desconocimiento del idioma.**

Se buscará principalmente su integración en el grupo a través de actividades socializantes y cooperativas. Para los contenidos teóricos verán adaptadas las fichas de trabajo de las Unidades Didácticas, priorizándose unos contenidos sobre otros. En aquellas Unidades Didácticas en las que no sea necesario, se mantendrán los criterios de evaluación asignados. Para la realización de pruebas escritas, se tomarán medidas excepcionales con los alumnos recién incorporados y con desconocimiento del idioma: preguntas adaptadas, posibilidad de consultar el dossier teórico y modificación de manera coyuntural de los criterios de corrección de dicha prueba, para facilitar su adaptación a la asignatura.

- **Alumnos con discapacidades contraindicadas para determinado tipo de contenidos.**

En este grupo se incluyen alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (*asma, escoliosis, alergias*) o temporal (*esguinces, fracturas*).

Para los alumnos con una discapacidad transitoria se les establece un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

Para alumnos con discapacidad física se articularán las adaptaciones pertinentes desde el Departamento de Educación Física y en colaboración con el Departamento de Orientación.

En cualquier caso, se procurará la mayor implicación y participación activa del alumno según su patología, pudiendo realizar algunas tareas concretas y colaborando activamente en las sesiones de pista: expresando su opinión, colaborando con el profesor, facilitando correcciones a compañeros, etc. En ningún caso alejado y al margen del proceso de enseñanza-aprendizaje del grupo clase. A la hora de ser evaluados, se adaptarán los instrumentos de evaluación, sustituyendo aquellas que por prescripción médica justificada sean perjudiciales para su salud, por otras (trabajos monográficos, etc).

- **Alumnos con actitudes disruptivas.**

Se buscará que se involucren mediante pactos adecuados que reconduzcan su actitud y de esta manera alcancen los mínimos exigidos.

- **Alumnos con altas y bajas capacidades.**

De la misma manera que la atención a la diversidad nos permite dar respuesta al alumnado con dificultades en su aprendizaje, no deben quedar desatendidos aquellos que se encuentran en el polo opuesto, es decir, alumnos que por sus especiales características pueden ir más allá de las propuestas lanzadas habitualmente al colectivo. Estos alumnos con altos niveles de coordinación, que de forma general tienen facilidad para adaptarse a las nuevas tareas o que de forma extraescolar desarrollan una actividad deportiva de cierto nivel se les incentivará elevando el grado de dificultad de las actividades propuestas, modificando reglas y materiales para que su intervención se vea recompensada de alguna manera.

Por el contrario, aquellos alumnos que tengan una condición física y unas habilidades inferiores a la media, provocadas por una falta de experiencias motrices o vivencias negativas, se les ofrecerá una gran variedad de tareas con un grado de dificultad creciente, debido a que, en un primer momento, por la dificultad que tienen, pueden llegar a rechazar la Educación Física y el Deporte.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS POR EL DEPARTAMENTO DE ED. FÍSICA.

Por el momento y siguiendo las indicaciones de la administración recuperamos parte de la oferta de actividades que veníamos haciendo, imperando la prudencia y la selección de aquellas en las que el riesgo de contagio sea menor.

La realización de actividades complementarias y extraescolares supone un esfuerzo de preparación y organización por parte del profesorado implicado. Supone también un esfuerzo económico para las familias con menos recursos. Y durante su realización implica un esfuerzo de organización y reestructuración del ritmo habitual en los grupos con alumnado implicado en su participación. No obstante, consideramos que su aportación en la formación integral y global del alumnado hace que compense sobradamente los trastornos que implica su desarrollo.

El Departamento de Educación Física tiene previstas actividades que sirvan para complementar la programación, especialmente en aquellos contenidos que por su naturaleza resultan muy difíciles de llevarse a cabo en el centro. En muchas ocasiones se trata de actividades en el medio natural.

Este departamento intenta programar, al menos, una actividad para cada uno de los niveles en los que la Educación Física se imparte como materia.

Será **imprescindible un buen comportamiento del alumno** a lo largo del curso para poder asistir a dicha actividad. Este Departamento se reserva la opción de no permitir asistir a un alumno que habitualmente causa una alteración del desarrollo normal de las clases con su comportamiento disruptivo, dado que dicha actitud perjudicaría el buen aprovechamiento y disfrute de la actividad por el resto de sus compañeros.

Del mismo modo, no se permitirá la participación en las actividades extraescolares que este departamento organiza a aquellos que tuvieron un **mal comportamiento durante actividades extraescolares en cursos anteriores**.

Por último, determinadas actividades extraescolares requieren de una capacidad física mínima y, por tanto, no se permitirá la asistencia a dichas actividades a **aquellos**

alumnos que presenten una patología o dolencia incompatibles con la dureza de la actividad.

Las previstas para este curso son las siguientes:

TRIMESTRE (Marca con una X el trimestre)	NOMBRE ACTIVIDAD Y BREVE DESCRIPCIÓN (puede contener los objetivos o una mera descripción de lo que se va a hacer)	TIPO DE ACTIVIDAD A0: Actividad general de centro A1: Salidas en Zaragoza A2: Salidas fuera de Zaragoza A3: Fuera de Zgz. con pernocta	CURSO Y GRUPO	FECHA	DURACIÓN (Franja horaria: desde ...hasta)	UBICACIÓN (Lugar de realización: aula, Sala Uso Múltiples, etc.)	PAGO (Escribe "gratuito" si lo es)						
<table border="1"> <tr> <td>1º</td> <td>2º</td> <td>3º</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> </table>	1º	2º	3º			X	<u>Jornada de atletismo en las instalaciones del campus universitario:</u> Profundizar en el conocimiento del atletismo y sus diferentes modalidades: Saltos, carreras y lanzamientos	A1	1º ESO	A determinar	Desde recreo inclusive hasta 6º o desde 1º hasta recreo inclusive	Fuera del centro	Gratuito
1º	2º	3º											
		X											
<table border="1"> <tr> <td>1º</td> <td>2º</td> <td>3º</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> </table>	1º	2º	3º			X	<u>Senderismo por Aragón:</u> Ordesa o similar.	A2	ESO	A determinar	Jornada completa	Fuera del centro	Precio bus prorrateado entre asistentes
1º	2º	3º											
		X											
<table border="1"> <tr> <td>1º</td> <td>2º</td> <td>3º</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> </table>	1º	2º	3º			X	<u>Carrera sin humo</u> en el campus universitario San Francisco	A1	Todo el centro	Probablemente durante el primer fin de semana de junio.		Fuera del centro	Gratuito
1º	2º	3º											
		X											
<table border="1"> <tr> <td>1º</td> <td>2º</td> <td>3º</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> </table>	1º	2º	3º			X	<u>Carrera de Orientación:</u> Parque Delicias	A1	1º,3º ESO	A determinar	En su periodo lectivo, con posibilidad de alargar un poco	Fuera del centro	Gratuito
1º	2º	3º											
		X											
<table border="1"> <tr> <td>1º</td> <td>2º</td> <td>3º</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> </table>	1º	2º	3º			X	Carrera de Orientación: Parque Grande	A1	1º Bach	A determinar	Desde recreo inclusive hasta 6º o desde 1º hasta recreo inclusive	Fuera del centro	Gratuito
1º	2º	3º											
		X											
<table border="1"> <tr> <td>1º</td> <td>2º</td> <td>3º</td> </tr> <tr> <td></td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table>	1º	2º	3º		X	X	Semana de inmersión lingüística inglesa en Santa Susanna	A3	1º,2º,3º ESO	De lunes a viernes a determinar		Fuera del centro	250-300€ aprox., dependiendo de asistentes y fechas definitivos
1º	2º	3º											
	X	X											

Además de las actividades descritas, este departamento colabora habitualmente en otras **actividades extraescolares de carácter general** como la jornada de navidad, semana cultural o la liga de recreos desarrollada desde el PíEE del centro.

13. PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN DE ED. FÍSICA.

Durante la primera clase de presentación, todos los alumnos asistentes son informados del funcionamiento de las clases, normas imprescindibles, contenidos por trimestre, contenidos mínimos, así como de los criterios de evaluación y calificación. Toda esta información puede ser consultada a lo largo del curso en los tabloneros de que dispone el departamento.

Por otro lado, se dejará una copia de esta programación en la intranet del centro, así como en Jefatura de estudios, quedando a disposición de cualquier miembro del IES *Jerónimo Zurita* para su consulta.

Los apartados más importantes de la programación aparecerán en la web del instituto.

Zaragoza, 8 de octubre de 2021

***PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
BILINGÜE EN INGLÉS EN 4º E.S.O.***

Todo lo relativo a contenidos, contenidos mínimos, criterios de calificación, criterios de evaluación mínimos, etc seguirá lo anteriormente expuesto en la programación no bilingüe y para 4º de ESO.

Sin embargo, a continuación, aclararemos algunas matizaciones o especificidades por el hecho de impartirse dentro de un programa bilingüe.

1.- OBJETIVOS:

Los objetivos de Ed. Física para la etapa de E.S.O. son:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad, así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ED. FÍSICA BILINGÜE

Por el hecho de participar en un programa bilingüe se intentarán alcanzar además los siguientes objetivos durante este curso académico:

- **Aprender vocabulario específico en inglés de la asignatura:**

Material e instalaciones deportivas, partes del cuerpo y anatomía básica del aparato locomotor (sistema muscular y óseo articular), indicaciones relativas a organización de las actividades, consignas referidas al movimiento.

- **Aprender vocabulario en inglés de cada una de las unidades didácticas que se desarrollan en este curso:**

El calentamiento y la frecuencia cardiaca, las cualidades físicas, la condición física y su medición a través de tests, el baloncesto, la coordinación a través del malabarismo, los juegos y deportes de raqueta, el atletismo, el aerobio y el voleibol.

- **Responder en inglés preguntas con enunciado en inglés sobre conocimientos teóricos del área:**

Se trabajarán preguntas de rellenar huecos, de relacionar, tipo test y de respuesta corta principalmente.

- **Comprender frases propias del desarrollo de una sesión de Educación Física en inglés.**
- **Interactuar con el profesor en inglés para resolver dudas sobre las actividades realizadas.**
- **Interactuar en inglés con los compañeros de clase durante las actividades prácticas de clase.**

2.- CONTENIDOS:

2.1.- Distribución de los diferentes contenidos (U.D.) a desarrollar, en base a los diferentes bloques de contenidos que establece la normativa vigente:

BLOQUES DE CONTENIDOS		4º ESO
BLOQUE 1	<i>Acciones motrices individuales</i>	JUGGLING ATHLETICS: HURDLES
BLOQUE 2	<i>Acciones motrices de</i>	RACKET SPORTS

	<i>oposición</i>	
BLOQUE 3	<i>Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición</i>	BASKETBALL II VOLLEYBALL I
BLOQUE 4	<i>Acciones motrices en el medio natural</i>	HICKING
BLOQUE 5	<i>Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</i>	AEROBICS
BLOQUE 6	<i>Gestión de la vida activa y valores</i>	SPECIFIC WARM UP ENDURANCE III: DISCONTINUOUS METHODS STRENGTH II ADAPTED PHYSICAL ACTIVITIES FITNESS + TESTS

2.2.- La SECUENCIACIÓN prevista de dichos contenidos por trimestres:

	1er TRIM	2º TRIM	3er TRIM
4º ESO	SPECIFICO WARM UP ENDURANCE: DISCONTINUOUS METHODS STRENGTH FITNESS + TESTS BASKETBALL II	AEROBICS JUGGLING ADAPTED PHYSICAL ACTIVITIES	ATHLETICS: HURDLES VOLLEIBALL I RACKET SPORTS

2.3.- Contenidos mínimos exigibles:

- ✓ El calentamiento específico, sus partes y los ejercicios que lo componen.
- ✓ Actitud y compromiso mínimos en la ejecución del calentamiento diario.
- ✓ La carrera continua como método de entrenamiento a un ritmo adecuado a las posibilidades del individuo.
- ✓ La frecuencia cardiaca, dónde y cómo contabilizarla. Interpretación básica de su valor.
- ✓ Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos, huesos y articulaciones.
- ✓ Ejercicios fundamentales para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.
- ✓ Métodos fraccionados del entrenamiento de la resistencia.

- ✓ La fuerza y sus tipos. Métodos básicos para desarrollarla.
- ✓ Ejercicios básicos de estiramiento de los diferentes grupos musculares.
- ✓ El ritmo y el aeróbico: pasos básicos y creación de una coreografía sencilla con soporte musical.
- ✓ El voleibol, reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- ✓ El atletismo: modalidades y disciplinas, gestos técnicos básicos del paso de vallas.
- ✓ Agarre y golpes básicos con raqueta, situaciones jugadas sencillas.
- ✓ Aceptación de las diferencias y características básicas de la actividad física adaptada
- ✓ La coordinación: lanzamientos y recepciones básicos con pelotas de malabares.
- ✓ Respeto de las normas del departamento de EF establecidas de forma general para toda la materia.

2.4.- Contenidos del dossier teórico:

- 1.- SPECIFIC WARM UP
- 2.- PHYSICAL FITNESS
- 3.- ENDURANCE: DISCONTINUOUS TRAINING METHODS
- 4.- HEART RATE OR BEATS PER MINUTE
- 5.- BASKETBALL
- 6.- BASIC ANATOMY
- 7.- STRENGTH: TYPES AND TRAINING METHODS
- 8.- SKILL-RELATED FITNESS: COORDINATION
- 9.- JUGGLING
- 10.- THE AEROBIC
- 11.- RACQUET SPORTS
- 12.- VOLLEYBALL
- 13.- SPORT INJURIES AND FIRST AIDS
- 14.- UNHEALTHY LIFESTYLE: LEGAL DRUGS
- 15.- ACROSPORT
- 16.- ATHLETICS: THE HURDLES
- 17.- READING COMPREHENSION: TEAM SPORTS
- 18.- P.E. VOCABULARY

3.- METODOLOGÍA:

Para mejorar el **listening**, la intención es llevar a cabo las sesiones en inglés mayoritariamente, recurriendo al castellano si la dificultad de un contenido lo requiere o si

queda patente que el grupo no ha comprendido el mensaje. Tras las aclaraciones pertinentes en castellano, se repetirá en inglés para poder afianzar el aprendizaje.

Durante el presente curso y dada la semipresencialidad nos planteamos que algunas tareas NO presenciales a través de Google Classroom impliquen el visionado de videos en inglés, incidiendo en esta destreza.

Para las sesiones teóricas se ha elaborado un dossier con toda la información teórica del curso. Sigue el mismo guion que el usado por los grupos no bilingües, siendo una traducción aproximada del mismo. Las sesiones teóricas serán, para mejorar el **reading**, con lecturas en voz alta del dossier y explicaciones en inglés. Podrán disponer también, si algún alumno lo necesita de la versión en castellano de los apuntes para facilitar el trabajo personal de estudio y preparación del examen escrito. No obstante, dicho examen será mayoritariamente en inglés, excepto en aquellas preguntas que por su dificultad requieran la opción de contestar en castellano. En definitiva, deberán contestar en el idioma en el que esté expresado el enunciado.

Para fomentar el uso de la destreza oral, **speaking**, rotatoriamente los alumnos dirigirán en inglés los calentamientos y algunas actividades sencillas en las clases. Se contempla también la posibilidad de preparar presentaciones orales de las unidades didácticas u otros temas que susciten interés. Lamentablemente, al disponer solo de dos horas lectivas esto último no lo podemos garantizar, ya que podría mermar el desarrollo de los contenidos prácticos. Durante este curso, se contempla la posibilidad de que se trate de una tarea a realizar durante la semipresencialidad y sea de a través de un video.

Para trabajar el **writing**, además de los exámenes escritos, se propondrá la realización de trabajos escritos monográficos personales de carácter voluntario.

De forma coordinada con la profesora titular de la asignatura de inglés, se intentarán utilizar las estructuras gramaticales trabajadas en su área, así como afianzar el vocabulario específico del área de educación física por su parte.

Al tratarse de un nivel afectado por la semipresencialidad, se han tenido que reorganizar los contenidos para desarrollar los aspectos más prácticos durante la

presencialidad, dejando para casa contenidos que se puedan desarrollar de forma más autónoma. A diferencia de los grupos no bilingües, donde el trabajo del dossier teórico se trabajará autónomamente desde casa, se llevarán a cabo uno o dos sesiones teóricas presenciales, ya que es la mejor opción de trabajar con el grupo la lectura individual en voz alta en inglés y aclarar los contenidos que sean nuevos o de mayor dificultad.

4.- EVALUACIÓN:

En su mayoría se aplicará para la evaluación los mismos instrumentos y criterios de evaluación que en los grupos no bilingües. Son los siguientes:

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA 4ºESO BILINGÜE

En la calificación se realizará al menos un examen escrito por trimestre para evaluar los logros cognoscitivos. En dicho examen **será necesario obtener al menos un 3,5 sobre 10 para poder promediar y superar la evaluación del trimestre**, sin perjuicio de las medidas especiales tomadas para grupos especiales: PAI, PMAR, 4º AGRUPADO.

Por otro lado, para calificar los logros procedimentales se podrán llevar a cabo pruebas y tests de carácter procedimental. Nos apoyaremos también en los datos registrados durante todas las sesiones prácticas con el apoyo de hojas de observación diaria y rúbricas. En este apartado **será necesario obtener al menos un 3,5 sobre 10 para poder promediar y superar la evaluación** Para superar este apartado **será requisito imprescindible participar de las sesiones y pruebas prácticas, independientemente del nivel alcanzado por el alumno, no siendo posible inhibirse de los contenidos prácticos sin causa debidamente justificada. La no participación en 5 o más sesiones prácticas en el trimestre de forma injustificada, implicará la no superación del trimestre.**

Los logros de carácter actitudinal serán evaluados mediante observación directa y hojas de registro, utilizando un diario de clase.

En este apartado se tendrán en cuenta aspectos como:

- Puntualidad: se contabilizarán los retrasos.
- Normas de seguridad: Es obligatorio respetar las medidas de seguridad que indique el profesor, su incumplimiento puede acarrear faltas graves de disciplina. Especial importancia tendrán las normas de seguridad derivadas de la pandemia (distancia de seguridad, uso correcto de la mascarilla e higiene de manos)
- Indumentaria adecuada: se tendrá en cuenta la responsabilidad del alumno con su indumentaria: mascarilla adecuada y correctamente ubicada, ropa deportiva adecuada, calzado adecuado con sujeción, pelo largo recogido, ausencia de abalorios peligrosos.
- Aseo e higiene personal: queda muy condicionado por la clausura de vestuarios la adquisición del hábito de traer ropa de cambio para ser utilizada cuando las características de la sesión lo requieran. Pero cobra importancia y se valora la adquisición del hábito de la sustitución de la mascarilla tras la sesión práctica.
- Comportamiento en clase: se valorará de manera positiva al alumno educado, respetuoso con toda la comunidad educativa y con las normas de cada actividad.
- Esfuerzo y participación en clase: se valorará de forma positiva a los alumnos que se esfuercen y participen activamente en clase (incluida la fase de calentamiento), contesten de manera acertada a las preguntas o planteamientos físico-teóricos propuestos y manifiesten interés en cada actividad, así como entreguen a tiempo sus tareas.
- Cuidado del material e instalaciones: se tendrá en cuenta el buen uso del material y las instalaciones, así como la colaboración en el montaje y desmontaje del mismo si se diera el caso.

En caso de obtener en este apartado una calificación inferior a 3,5 puntos por concurrir faltas reiteradas de respeto o las normas de seguridad, puntualidad, indumentaria no adecuada, mal cuidado de material o instalaciones, falta de hábitos de higiene, falta de esfuerzo o comportamientos manifiestamente negativos que perjudiquen el desarrollo de las sesiones con grave perjuicio para el grupo, **no será posible promediar y en consecuencia no se podrá superar la evaluación del trimestre.**

En cada uno de los trimestres, los porcentajes que daremos a cada uno de los instrumentos de evaluación para obtener la nota trimestral serán los siguientes:

APARTADOS EN BASE A DISTINTOS TIPOS DE LOGRO A CALIFICAR	ESO
LOGROS COGNOSCITIVOS <ul style="list-style-type: none"> – Exámenes escritos – Fichas – Trabajos o presentaciones – Colaboraciones escritas – Intervenciones orales en clase 	20%
LOGROS PROCEDIMENTALES <ul style="list-style-type: none"> – Pruebas prácticas de cada contenido – Trabajo diario y realización de los ejercicios de clase – Fichas – Trabajos o presentaciones – Tests físicos estandarizados 	50%
LOGROS ACTITUDINALES <ul style="list-style-type: none"> – Puntualidad – Indumentaria adecuada – Respeto a normas de seguridad – Aseo e higiene personal – Comportamiento en clase – Esfuerzo y participación en clase – Cuidado del material e instalaciones 	30%

La nota media resultante de la ponderación deberá ser superior o igual a 5 para que la asignatura se considere superada en cada trimestre.

Esta nota trimestral puede verse modificada en base a los requerimientos para una calificación positiva descritos en el apartado anterior y que resumimos a continuación:

RESPECTO A LA ASISTENCIA A CLASE:

“La ausencia o no realización de forma injustificada de una sesión supondrá la pérdida de 0,5 puntos en la nota de ese trimestre. La ausencia o no realización de forma injustificada de 5 o más sesiones prácticas por trimestre (3 o más en grupos semipresenciales) conllevará automáticamente la no superación de dicho trimestre.”

RESPECTO A LA PUNTUALIDAD:

“Cada falta de puntualidad manifiesta y no justificada supondrá la pérdida de 0,1 puntos en la nota global del trimestre, no pudiendo acumular más de 1 punto de sanción por trimestre por este motivo.”

RESPECTO A LA INDUMENTARIA ADECUADA:

“Salvo alguna excepcionalidad debidamente justificada, no se permitirá la realización de la clase con ropa no deportiva o sin mascarilla adecuada y bien ubicada, lo que supondrá práctica no realizada sin justificación.”

“El incumplimiento reiterado de lo relativo al cambio de mascarilla tras la clase, llevar el pelo largo sin recoger, comer chicle o llevar abalorios peligrosos podrá suponer la pérdida de hasta 1 punto en la nota trimestral correspondiente. En este apartado se incluirá y se sancionará el mal uso de la mascarilla y su no sustitución tras cada sesión práctica.”

RESPECTO A LA ENTREGA DE LA FICHA MÉDICA PERSONAL

“Ningún alumno/a podrá realizar las sesiones prácticas sin presentar la ficha médica debidamente cumplimentada tras la fecha tope fijada para su entrega (24 de septiembre de 2021). Dichas sesiones no realizadas hasta su entrega, serán consideradas como ausencias no justificadas.”

Para la obtención de la nota final ordinaria, como norma general, **se realizará la media aritmética de la calificación obtenida (con decimales) en los diferentes trimestres. La nota media resultante de la ponderación deberá ser superior o igual a 5 para que la**

asignatura se considere superada en la evaluación final ordinaria. Se podrá tener en cuenta la tendencia o evolución a lo largo del curso para matizar la nota en el momento eliminar los decimales, tal y como nos exige la normativa.

Las matizaciones necesarias para el alumnado de programa bilingüe son:

- En las pruebas escritas, que serán mayoritariamente en inglés, será posible la obtención de hasta un punto extraordinario en función de la corrección del uso del inglés: riqueza de vocabulario, corrección gramatical, ortografía.
- Pese a que los contenidos de carácter práctico y relativo a cuestiones de disciplina y actitud son los mismos que para el resto de los grupos, también será posible en este apartado obtener hasta un punto extra en función de su esfuerzo, interés y participación en lo referido al uso del inglés en las clases.

En Zaragoza, octubre de 2021.

Fdo.: Carlos Teruel Doñate
Departamento de Ed. Física