

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

2022 – 2023

Cursos pares (2º y 4º ESO)



IES
SIERRA DE
LA VIRGEN



IES Sierra de la Virgen apoya los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Índice

1.	INTRODUCCIÓN	4
1.1.	El valor de la Educación Física	4
1.2.	La programación didáctica	6
2.	COMPOSICIÓN Y DISTRIBUCIÓN HORARIA DEL DEPARTAMENTO	9
3.	MARCO NORMATIVO Y LEGISLATIVO	10
4.	CONTEXTUALIZACIÓN	11
5.	CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	11
5.1.	Generalidades y aclaraciones previas	11
5.2.	Las competencias clave en el sistema educativo	12
5.3.	Contribución de la materia de EF al desarrollo de las competencias clave	13
6.	CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS	14
6.1.	Objetivos generales ESO	14
7.	ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS	19
7.1.	Bloques de contenidos para 2º y 4º ESO	19
7.2.	Organización y secuenciación de los contenidos en 2º y 4º ESO	20
7.3.	Secuenciación temporal de los contenidos	45
8.	TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	46
9.	CONCRECIONES O PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	51
10.	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	56
10.1.	Material deportivo	56
10.2.	Instalaciones	56
10.3.	Libros de texto	57
10.4.	Vestimenta deportiva. Indumentaria	57
11.	EVALUACIÓN	57
11.1.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE	58
11.2.	Estándares de Aprendizaje Evaluables	59

11.3. Criterios de calificación	63
11.4. Procedimientos e instrumentos de evaluación	70
11.5. Contenidos mínimos evaluables	71
11.6. Evaluación inicial	73
12. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA. PLAN DE LECTURA Y DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA	77
13. MEDIDAS NECESARIAS PARA EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DEL APRENDIZAJE Y EL CONOCIMIENTO (TAC).....	78
14. COORDINACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS	78
15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES.....	78
15.1. Generalidades	79
15.2. Atención a la diversidad del grupo / clase	80
16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	82
17. PLAN DE SEGUIMIENTO A DISTANCIA PARA ALUMNOS QUE NECESITEN CONFINAMIENTO O NO PUEDAN TENER UNA EDUCACIÓN PRESENCIAL	83
18. EVALUACIÓN OBJETIVA DEL ALUMNADO. PROCEDIMIENTO PARA LA TRAMITACIÓN DE RECLAMACIONES	84
19. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	85

1. INTRODUCCIÓN

1.1. El valor de la Educación Física

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 relación interpersonal.

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 debe **informar al alumnado** sobre los **beneficios que la práctica habitual de actividad física** tiene en nuestro organismo, de manera que adquieran los conocimientos, las competencias y los hábitos para realizar una actividad física que sea saludable.

El alumnado debe **aprender principalmente los contenidos fundamentales**, no solo 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 sensorio-motrices, 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 diferentes 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 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 de cuerpo y del movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación necesarias para la vida en sociedad.

El objetivo final es que los alumnos sean capaces de realizar de forma autónoma una actividad física que les guste y que forme parte de su vida cotidiana para evitar los problemas que genera el sedentarismo y para lograr una mejor calidad de vida.

La etapa de la **Educación Secundaria Obligatoria** (en adelante ESO) es para el alumnado una etapa de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos, entran 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 frustraciones.

Otro aspecto importante de la materia es el de ofrecer y dar a conocer al alumnado la amplia oferta de actividades físicas que se pueden hacer 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, tanto de la ESO como de Bachillerato, 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 Clave** que todas las personas necesitan 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 (en adelante E.F.) se puede contribuir al desarrollo de todas estas competencias.

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 agrupan en los siguientes bloques de contenidos:

- *Bloque 1. Acciones motrices individuales.*
- *Bloque 2. Acciones motrices de oposición.*
- *Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.*
- *Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural.*
- *Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.*
- *Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores.*

1.2. La programación didáctica

Esta Programación Didáctica (en adelante **PD**) está dirigida a las etapas de **Educación Secundaria Obligatoria (en adelante ESO) y Bachillerato**, concretando cada profesor en una Programación de Aula por cada grupo con la previsión de todos los elementos curriculares, desde los objetivos a cada una de las Unidades Didácticas y sus sesiones. Su finalidad será la de facilitar la labor docente, asegurar la coherencia entre las intenciones educativas del profesorado y la puesta en práctica en el aula, servir como instrumento de planificación, desarrollo y evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, ofrecer el marco de referencia para organizar las medidas de atención a la diversidad y proporcionar elementos de análisis para la evaluación del proyecto educativo, de las concreciones de los currículos y de la propia práctica docente.

¿Por qué es importante programar?

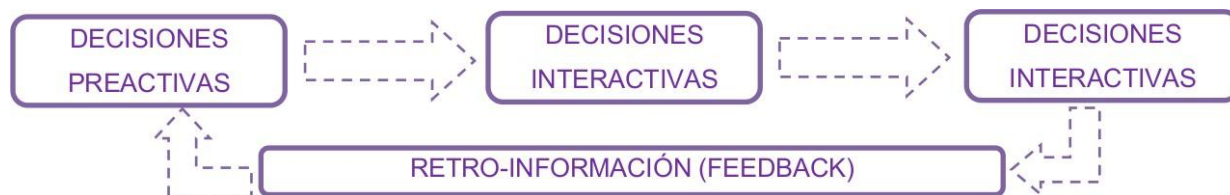
Siguiendo a Ureña (2010), el profesorado ha de ser consciente que se nos debe exigir un rigor y calidad en nuestra labor docente. Mediante la programación y la intención de mejora constante podremos **organizar, evaluar, justificar, diagnosticar, prescribir y mejorar** todos los procesos educativos que nos harán darnos cuenta de nuestras fortalezas y debilidades para, desde la flexibilidad y realidad cambiante, mejorar día a día, consiguiendo optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje con nuestro alumnado.

Así, durante el **proceso de enseñanza-aprendizaje** el docente debe tomar una serie de **decisiones**, algunas de ellas de gran importancia. Dependiendo de las mismas, la programación puede cambiar su significado, su metodología e incluso su dinamismo o estatismo. Las resumo en (Viciano, 2001):

- **Preactivas:** Relacionadas con el *PLANIFICAR, PROGRAMAR* (con el “antes”). Son decisiones del diseño del proceso de enseñanza de la **EF**.
- **Interactivas:** Relacionadas con el *INTERVENIR* (con el “durante”). Enfocadas al cambio de lo

planteado al inicio en función de los datos que aporte la evaluación continua.

- **Postactivas:** Relacionadas con el *EVALUAR* (con el “después”). Son decisiones de cambios en la intervención, planificación y programación futuras.



Tradicionalmente se ha considerado y ubicado a la **PLANIFICACIÓN** y **PROGRAMACIÓN** dentro de las **decisiones preactivas**, que según **Pieron (1988)**, son todas aquellas que el profesor adopta antes del acto de la enseñanza, que preceden al hecho mismo de la enseñanza. No obstante, **Viciano (2001)** nos comenta que no sólo las **decisiones preactivas** son parte de la planificación y programación, sino que abarcarán otras decisiones que hacen que el proceso sea dinámico, no sólo un trabajo inicial cerrado y acabado. En este sentido, como **decisiones interactivas** trataremos el grado de efectividad de la programación y si es necesario realizar pequeños ajustes (si la programación se está aplicando con eficacia) o si debemos realizar cambios estructurales (si la programación no cubre lo previsto). Estas decisiones serán producto de la observación y del empleo de instrumentos que vayan controlando la evolución de los resultados de la programación (**evaluación continua**). Y para terminar con este apartado, decir que como **decisiones postactivas** tendremos que plantear los cambios y modificaciones para la futura programación.

Además, cabe destacar que toda esta **PD** es el último nivel de concreción dentro del **planteamiento curricular** de nuestro sistema educativo, el cual, heredado desde la **LOGSE** y continuado con la **LOE** y la **LOMCE** (que modifica a la **LOE**) es, según **Coll (2014)**, una distribución de **competencias** y **responsabilidades** en el proceso de elaboración y concreción curricular.

Es por esto que los/as profesores/as tenemos la oportunidad y obligación de elaborar nuestra propia **PD**, suponiendo esto un cambio considerable respecto a la antigua situación. Esta nueva distribución de **competencias** se articula en torno a tres niveles de concreción (**Gutiérrez, 2014**):

- El **primer nivel** es prescrito por la Administración y formado por el **DCB (Diseño Curricular Base)**. Éste es elaborado por un grupo de expertos del MEC, o bien por los expertos de las CC.AA. con competencias educativas a partir del denominado “*Decreto de Mínimos*”, que es un documento

más general y anterior a cualquier DCB de las CCAA o del MEC. Actualmente los referentes legislativos son:

NIVELES	DECRETO DE MÍNIMOS (NACIONAL)	DCB-CURRÍCULO (COMUNIDAD DE ARAGÓN)
ESO (2º y 4º)	Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).	Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la ESO y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

- El **segundo nivel** corresponde a los centros educativos y el equipo de profesores/as del centro y/o etapa. Son los **Proyectos de Centro**.

A partir del primer nivel, cada centro debe ir adoptando los acuerdos que estime más convenientes para ajustar las finalidades de la educación a las peculiaridades de su entorno y alumnado, conformando de contenido los siguientes documentos:

1. *Proyecto Educativo de Centro (P.E.C.) y Programación General Anual (P.G.A.).*
2. *Proyectos Curriculares de Etapa (P.C.E. de E.S.O. y Bachillerato).*
3. *Reglamento de Régimen Interior (R.R.I.).*
4. *Plan de Convivencia.*
5. *Plan de Acción Tutorial.*
6. *Plan de Atención a la Diversidad.*

En este **2º NCC** están contempladas las **PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS DE DEPARTAMENTO**, donde se establece la secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, metodología, las medidas de atención a la diversidad, los criterios para asegurar el tratamiento de los contenidos transversales, procedimientos concretos para llevar a cabo la evaluación, etc., para cada ciclo y curso a los que se imparte clase en el centro (**Ureña, 2012**).

- El **tercer nivel** es desarrollado por los/as profesores/as con su grupo de alumnos/as (**Programaciones de Aula y Unidades Didácticas (en adelante UU.DD.) que completarán las Programaciones de Departamento**).

Lo constituye la Programación de Aula, entendida por el **M.E.C. (2006)** como la

“programación que elabora cada profesor con cada uno de los cursos a los que imparte clase y en la que se especifica la secuencia de unidades didácticas que se desarrollan en cada curso”. En este sentido, los componentes básicos de la misma son las unidades didácticas que la integran, que organizan, desarrollan y concretan los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de acuerdo con el currículum y en consonancia con el **P.E.C.**

Destacar al respecto, que algunos autores nos hablan también de un **4º nivel de concreción curricular** formado por las **Adaptaciones Curriculares**.

2. COMPOSICIÓN Y DISTRIBUCIÓN HORARIA DEL DEPARTAMENTO

El Departamento de Educación Física del IES Sierra de la Virgen de Illueca (Zaragoza) lo forman los profesores:

- **Sergio Ruíz Cernuda**, profesor interino con jornada parcial (8 horas) y que ejerce durante el presente curso como profesor de EF de 1º ESO A, B y PAI y 3º ESO B y Diversificación, además de ser tutor de 3º ESO B.
- **Cristina Cidoncha Murillo**, profesora interina con jornada completa, que ejerce durante el presente curso como profesora de EF de los cursos 2º A, B, C y PMAR, 3ºA y Diversificación, 4º ESO A y B y 1º Bachillerato CIT y HCS, además de ser tutora de 4º ESO B y jefa del Departamento de EF.

Niveles que imparte el departamento de EF

- 1º ESO (2 grupos)
- 2º ESO (3 grupos)
- 3º ESO (2 grupos)
- 4º ESO (2 grupos)
- 1º BACH (2 grupos)

Distribución horaria

Sergio Ruíz Cernuda (8 horas): 2 grupos EF 1º ESO (4 horas) y 1 grupo EF 3º ESO (2 horas). Las dos horas restantes se asignan a la tutoría de 3º ESO B.

Cristina Cidoncha Murillo (20 horas): 3 grupo EF 2º ESO (6 horas), 1 grupo EF 3º ESO (2 horas), 2 grupos EF 4º ESO (4 horas) y 2 grupos EF 1º BACH (4 horas). Las horas restantes se asignan de la siguiente manera: 2 horas de tutoría, 1 hora de tutoría especial y 1 hora de jefatura de

3. MARCO NORMATIVO Y LEGISLATIVO

La presente programación didáctica se fundamenta en las indicaciones marcadas en la LOMCE 8/2013 de 9 de diciembre que modifica en su artículo único la LOE 2/2006 de 3 de mayo. De tal forma que el desarrollo normativo que da cabida a la norma establecida con la Educación Secundaria Obligatoria para el contexto escolar en el que nos encontramos se asienta en el RD 1105/14 de 26 de septiembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

Es concretado bajo la Orden ECD/489/2016 de 26 de mayo que aprueba el currículo de ESO y la Orden ECD/496/2016 de 26 de mayo que aprueba el currículo de Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

La Programación Didáctica que seguidamente se expone cumple lo expuesto en el punto 10 del artículo único de la Orden ECD/779/2016, de 11 de julio, por la que se modifica el anexo de la Orden de 18 de mayo de 2015, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Se han tenido en consideración una serie de directrices para la elaboración de la misma:

- Normativa legislativa vigente estatal y regional. Partiendo del desarrollo normativo expresado mediante la Ley de Educación y los Reales Decretos del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y la concreción para la comunidad autónoma de Aragón mediante los Decretos, Órdenes e Instrucciones.
- Las características de la localidad, del centro y del alumnado.
- Las instalaciones y el material disponible.
- Trabajo interdisciplinar con otras áreas.
- Conocimientos previos, inquietudes, motivaciones e intereses del alumnado.
- Atención a los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.
- La utilización de una metodología didáctica rica, variada y en la que se planteen alternativas de trabajo hacia la indagación o búsqueda, el aprendizaje significativo, el esfuerzo, la constancia y el razonamiento.

La presente programación trata de ser una guía útil y práctica para todos los colectivos que deseen acercarse a ella. Los alumnos son informados a principio de curso de que está a disposición de ellos en la Sala de Profesores y que sólo tienen que pedirla. Los padres en las reuniones con el tutor también son informados de ello.

4. CONTEXTUALIZACIÓN

El desarrollo curricular expresado en esta Programación Didáctica depende de las características contextuales del centro en el que nos encontramos. La presente programación tiene carácter transitorio, flexible y está abierta al conocimiento en el aula de la realidad educativa de la que partimos.

Nuestro I.E.S. es un centro rural y comarcal que recoge al alumnado procedente de distintas localidades, así como de diferentes países. Se encuentra ubicado en la localidad de Illueca (2964 habitantes) que tiene unas connotaciones particulares que la hacen única.

La programación estará presidida por la contextualización (características socioculturales del centro y alumnado), el realismo (elementos reales que tenemos a nuestro alcance), la concreción (compromiso del profesor con la tarea) y la flexibilidad (adaptación continua de proceso a la respuesta de los alumnos).

Los criterios considerados y analizados para la programación han sido:

- Las directrices y normativa legislativa vigente del MEC y la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Las características del centro (alumnos, instalaciones...) la PGA y el PEC.
- La interrelación de contenidos propios del área y con otras áreas.
- Los conocimientos previos del alumno.
- La atención a la diversidad de motivaciones, capacidades e intereses del alumno.
- La metodología didáctica: El aprendizaje significativo y los principios básicos del método científico.
- Trabajando los términos de esfuerzo y constancia (en este caso hacia la práctica de actividad física) como un medio necesario para alcanzar los objetivos buscados.
- La importancia de la actividad física y el deporte en la sociedad actual.
- La importancia de la sociedad de la información y las nuevas tecnologías.

5. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

5.1. Generalidades y aclaraciones previas

El desarrollo competencial ya se presentó como una de las **NOVEDADES** más destacadas

de la **LOE**, llamándolas por entonces, **“COMPETENCIAS BÁSICAS” (CC.BB.)**. Actualmente, la normativa en vigor las denomina **COMPETENCIAS CLAVE** (Siendo **7 competencias** en vez de 8 como planteaba la **LOE**), por lo que apreciamos que este elemento curricular ha sido abordado terminológicamente de forma distinta en los últimos años según la ley en vigor.

Así, destacar que las **COMPETENCIAS CLAVE** son abordadas de forma específica en la **Orden ECD/489/2016 y Orden ECD/494/2016 (Art. 5. Elementos del Currículo y Art. 7. Competencias clave)**, aclarándose dentro de cada materia su contribución para la adquisición de las mismas. Además, la legislación actual a nivel estatal, concretamente el **art. 2 del R.D. 1105/2014** define las competencias como **“las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”**.

5.2. Las competencias clave en el sistema educativo

Recordar que las **7 competencias clave** son:

La **competencia en comunicación lingüística (CCL)** es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes.

La **competencia matemática** implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.

Las **competencias básicas en ciencia y tecnología** son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos. **(CMCT)**

La **competencia digital (CD)** es aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.

La **competencia para aprender a aprender (CAA)** es fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales. Supone la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje.

La **competencia social** se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto

para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello. **La competencia cívica** se basa en el conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles, así como de su formulación en la Constitución española, la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea y en declaraciones internacionales, y de su aplicación por parte de diversas instituciones a escala local, regional, nacional, europea e internacional. Esto incluye el conocimiento de los acontecimientos contemporáneos, así como de los acontecimientos más destacados y de las principales tendencias en las historias nacional, europea y mundial, así como la comprensión de los procesos sociales y culturales de carácter migratorio que implican la existencia de sociedades multiculturales en el mundo globalizado. **(CSC)**

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE) para transformar las ideas en actos.

La **conciencia y expresiones culturales (CEC)** implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.

5.3. Contribución de la materia de EF al desarrollo de las competencias clave

Así, quisiera continuar aclarando que en relación a las 7 competencias claves propuestas por la actual legislación, la **Orden ECD/489/2016** incluye en sus anexos una referencia clara a cada una de las materias del currículo oficial de **ESO**, disponiendo en cada materia cada uno de los bloques de contenidos así como su contribución a la adquisición de las **COMPETENCIAS CLAVE**, a nivel general primero, y más tarde por bloques de contenidos y cursos, por lo que aclaramos cómo acometer de manera general la impartición de todas las actividades de enseñanza-aprendizaje para contribuir al alcance del nivel competencial en el alumnado.

CCL	A través del tratamiento de una amplia variedad de intercambios e interacciones comunicativas, además de mensajes, lectura y comprensión de textos y vocabulario específico de los contenidos tratados.
CMCT	Realizando multitud de cálculos en los diferentes contenidos (tiempos, distancias, frecuencia cardiaca en zona de trabajo, puntuaciones, índice de masa corporal, escalas de mapas, cálculo de rumbos con la brújula, medidas de terrenos de juego, etc...), aplicando la asimilación de dichas operaciones para la mejora y adquisición de hábitos de vida saludables.

CD	Utilizando herramientas tecnológicas asociadas a los dispositivos móviles (Strava, pulsómetros, música en Spotify, etc... y fomentando el uso de la red y el software libre de manera responsable como instrumento y medio para la motivación y optimización del aprendizaje, entre estos Google Classroom principalmente.
CAA	Permitiendo que el alumnado sea consciente de lo que sabe, de sus propias posibilidades y limitaciones, sabiendo conscientemente de dónde parte para sus futuros aprendizajes motrices, a través de la impartición de un amplio repertorio motriz que facilite su transferencia futura a tareas más complejas.
CSC	Fomentando, tanto a través de juegos deportivos, tradicionales, alternativos, cooperativos y competitivos como de las habilidades propias de las diferentes actividades y deportes, la participación, el contacto personal, los valores del deporte, el respeto por las normas, la confianza y la aceptación de nuestras limitaciones y las de los demás.
SIEE	A través del planteamiento de situaciones en las que el alumnado deba superarse, siendo perseverante y teniendo una actitud positiva hacia su aprendizaje, adquiriendo responsabilidades en el mismo, facilitándole medios y herramientas para que se gestione sus propios instrumentos y medios para la organización y diseño de sus propias actividades y sesiones en el ámbito de la actividad física, el deporte y su calidad de vida.
CEC	Acercando al alumnado las diversas manifestaciones culturales en relación a los deportes y juegos tradicionales de nuestra región, fomentando así la transmisión de tradiciones e historia de nuestro pueblo, así como desarrollando el uso de nuestro cuerpo como medio expresivo de comunicación de ideas y sentimientos, activando de esta manera la imaginación y creatividad.

6. CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS

6.1. Objetivos generales ESO

Atendiendo a la **Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo**, en su **artículo 6** sobre los **Objetivos Generales de E.S.O.**, extraídos del **art. 23** de la **LOE** (modificada por la **LOMCE**), se detalla que se contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan alcanzar los siguientes objetivos, establecidos en el **RD 1105/2014, de 26 de diciembre**:

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

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

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

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

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

F Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

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

H Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, en su caso, en aragonés o en catalán de Aragón, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

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

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

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

6.1.1. Objetivos específicos de Educación Física en ESO

Centrándonos en las enseñanzas de **EF**, destacar que esta **Programación Didáctica** se ampara y contribuye a la consecución de los objetivos expuestos en la normativa actual (**Anexo II** de la **Orden ECD/489/2016**), teniendo como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

OBJETIVOS EF	OBJETIVO ETAPA
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.	A B C D E F G K
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.	B C E F G K
Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardiopulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.	F G K
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.	B G K
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.	A B D E F G J K
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	A B C D G J L

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.	A B C D G K
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.	B C D G K
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.	A B E G J K
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.	A B C E F G H K

6.1.2. Objetivos por niveles en los cursos pares de la ESO

6.1.2.1. Objetivos específicos de 2º ESO

- Diferenciar las partes básicas que debe incluir la realización de un calentamiento general y conocer qué es un calentamiento específico.
- Diseñar ejercicios para un calentamiento general.
- Diferenciar los componentes básicos del aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos).
- Mejorar las capacidades físicas básicas, resistencia, fuerza y flexibilidad mediante la práctica activa en las sesiones de E.F.
- Trabajar con la frecuencia cardiaca y relacionarla con la intensidad de las actividades físicas.

- Diseñar una coreografía básica con apoyo musical en base a movimientos creativos y trabajo escénico a través de la actividad de sable – espuma.
- Conocer las características básicas del baloncesto (ataque, defensa, acciones ofensivas, acciones defensivas...).
- Iniciar al alumnado en las acciones motrices básicas del baloncesto en relación al desarrollo del juego.
- Familiarizar al alumnado en los deportes de raqueta.
- Trabajar habilidades motrices básicas a través del uso de juegos malabares adquiriendo diferentes destrezas a través de distintos materiales.
- Realizar recorridos por el medio natural: senderismo, orientación y juegos en la naturaleza, adoptando una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación del medio natural.
- Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.).

6.1.2.2. Objetivos específicos de 4º ESO

- Perfeccionar el calentamiento general de forma autónoma y desarrollar pautas concretas que contribuyen a la elaboración de un adecuado calentamiento específico.
- Dotar de una variada batería de actividades, tareas y juegos de calentamiento.
- Distinguir las CFB mediante la utilización de actividades de carácter práctico relacionadas con la salud, así como contribuir a la mejora de las mismas.
- Iniciar al alumnado en el entrenamiento mediante la contribución y el desarrollo en el conocimiento de los principios, métodos, sistemas del entrenamiento.
- Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación mediante el uso de técnicas de representación e improvisación. Profundizar en el lenguaje no verbal y en el uso de herramientas desinhibidoras para aumentar el bagaje motriz.
- Valorar la importancia de unos correctos hábitos de vida saludable, basados en la correcta alimentación y dieta equilibrada, junto con la adecuada adquisición de hábitos higiénicos, de práctica física y posturales.
- Conocer y desarrollar las diferentes habilidades técnicas de fútbol, balonmano y floorball y aplicarlas con sentido táctico.
- Conocer y desarrollar las habilidades técnicas de diferentes juegos y deportes alternativos.

- Desarrollar la técnica de los deportes adaptados y juegos y deportes tradicionales.
- Analizar la propia ejecución práctica de la técnica deportiva.
- Desarrollar diferentes habilidades con las pelotas de malabares.
- Contribuir al adecuado respeto del medio ambiente mediante la ejecución de actividades en el medio natural como la carrera de orientación y el senderismo.
- Desarrollar con los compañeros las actividades grupales respetando las diferencias individuales de habilidad, sexo, raza o religión.
- Respetar todo lo que rodea la clase de educación física: el profesor, los compañeros, el material y las instalaciones, etc.
- Actuar en base a las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de actividad física (cambio de ropa, aseo personal, etc.)

7. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS

La legislación actual y autores como Blázquez y cols. (2010) nos comentan que los contenidos son “los instrumentos o herramientas que contribuyen al logro de los objetivos de las materias y adquisición de las competencias clave. Representan el QUÉ ENSEÑAR”.

Recordar en relación a los contenidos, que en la LOMCE (que modifica a la LOE), los contenidos NO aparecen secuenciados en conceptos, procedimientos y actitudes, tal y como sí hacía la normativa *LOGSE*. No obstante, la normativa actual nos plantea que debemos atender a los contenidos de un modo globalizado e integrado, por lo que éste ha sido el criterio considerado a la hora de abordar los CONTENIDOS de mi Programación de Aula (tal y como se puede apreciar en la misma).

7.1. Bloques de contenidos para 2º y 4º ESO

Para el desarrollo y secuenciación de los contenidos se hace necesario basarnos en los bloques de contenidos propuestos por la legislación actual, los cuales se utilizarán como herramienta fundamental para la secuenciación de los contenidos de cada curso, detallando los mismos a continuación:

BLOQUE 1 ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES

BLOQUE 2 ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN

BLOQUE 3 ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN - OPOSICIÓN

BLOQUE 4 ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL

BLOQUE 5 ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS Y EXPRESIVAS

BLOQUE 6 GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES

7.2. Organización y secuenciación de los contenidos en 2º y 4º ESO

7.2.1. Organización y secuenciación de los contenidos en 2º ESO

BLOQUE 1: acciones motrices individuales

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.	CAA-CMCT-CCL

BLOQUE 2: acciones motrices de oposición

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, pádel, 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE

BLOQUE 3: acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE

BLOQUE 4: acciones motrices en el medio natural

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 de 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA-CMCT

BLOQUE 5: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC- CCL

BLOQUE 6: gestión de la vida activa y valores

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.)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.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.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	CIEE
Crit.EF.6.6. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA
Crit.EF.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.	CIEE-CSC
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC
Crit.EF.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.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.	CD

7.2.2. Organización y secuenciación de los contenidos en 4º ESO

BLOQUE 1: acciones motrices individuales

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.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.

BLOQUE 2: acciones motrices de oposición

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, indiacá, tenis de mesa, pádel, 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.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.

BLOQUE 3: acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.3.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.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.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.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.
		Est.EF.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.
		Est.EF.3.3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

BLOQUE 4: acciones motrices en el medio natural

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 de 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 náutico, 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 náutico 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.4.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
Crit.EF.4.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.4.3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. Est.EF.4.3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores

		presentes en el entorno.
--	--	--------------------------

BLOQUE 5: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

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, acroport, 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
-------------------------	--------------	---------------------------

	CLAVE	EVALUABLES
Crit.EF.5.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL-CSC	Est.EF.5.2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
		Est.EF.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.
		Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

BLOQUE 6: gestión de la vida activa y valores

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 cardiaca 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.)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.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.	CAA-CCEC	Est.EF.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.
		Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más

		frecuentes.
		Est.EF.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.
		Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
Crit.EF.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.	CMCT-CCEC-CAA	Est.EF.6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
		Est.EF.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.
		Est.EF.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.
		Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
Crit.EF.6.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física	CMCT	Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que

considerando la intensidad de los esfuerzos.		deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
		Est.EF.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.
		Est.EF.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.
Crit.EF.6.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
		Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
		Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
Crit.EF.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.	CSC	Est.EF.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.

		Est.EF.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.
		Est.EF.6.8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
Crit.EF.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.	CMCT-CSC	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.
		Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
		Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
Crit.EF.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.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
		Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

		Est.EF.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.
Crit.EF.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.	CSC	Est.EF.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.
		Est.EF.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.
Crit.EF.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.	CD-CAA-CCL	Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
		Est.EF.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.
		Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

7.3. Secuenciación temporal de los contenidos

La organización de los contenidos está planteada en unidades didácticas, que facilitan la presentación de los bloques de contenidos. La secuenciación de los contenidos está determinada por los siguientes factores: características evolutivas físicas, psicológicas y sociales de alumnado, la distribución de los contenidos en base a la legislación vigente, los conocimientos previos de los alumnos, la asequibilidad de los elementos en el centro (limitaciones de nuestras instalaciones), el número de sesiones disponibles y el tiempo real de práctica y, por último, la climatología. A continuación, se expone la distribución de los contenidos, temporalizada por cursos, trimestres y número de sesiones:

CURSO	EV	UNIDAD DIDÁCTICA	MES	SESIONES
2º ESO	1	Presentación	SEP	1
		0. Evaluación inicial	SEP	1
		1. Calentamiento general y específico	SEP	2
		2. Condición Física: capacidades físicas básicas	SEP-OCT	8
		3. Actividades en el medio natural: senderismo	NOV	4
		4. Baloncesto	NOV-DIC	6
	2	5. Expresión corporal: musical	ENE-FEB	6
		6. Floorball	MAR	6
		7. Voleibol	MAR-ABR	8
		8. Ritmo y coordinación: malabares	ABR	4
	3	9. Béisbol	ABR-MAY	4
		10. Deportes alternativos: pinfuvote y twincon	MAY	6
		11. Juegos tradicionales	MAY-JUN	3
		12. Orientación	JUN	4

CURSO	EV	UNIDAD DIDÁCTICA	MES	SESIONES
4º ESO	1	0. Presentación	SEP	1
		1. Evaluación inicial	SEP	1
		2. Calentamiento	SEP	2
		3. Condición Física: CFB relacionadas con la salud	SEP-OCT	8
		4. Actividad en el medio natural: orientación	NOV	5
		5. Floorball	NOV-DIC	6

	2	6. Expresión corporal: teatro	ENE	6
		7. Fútbol sala	FEB	6
		8. Disco volador	FEB-MAR	6
		9. Malabares	MAR-ABR	4
	3	10. Juegos y deportes alternativos	ABR-MAY	6
		11. Baloncesto	MAY	6
		12. Juegos tradicionales	MAY-JUN	5

8. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

La Orden ECD/489/2016 establece en su artículo 11, la relación de elementos transversales que debemos considerar y a los que debemos atender de forma complementaria en todas las áreas. La etapa de la Educación secundaria obligatoria es para el alumnado una etapa de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos; entran de lleno en la adolescencia y hay que estar preparados para atender a los diferentes niveles de maduración de cada individuo. La educación en valores democráticos es uno de los elementos de mayor relevancia en la educación del alumnado.

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.

¿Cómo contribuye la Educación Física a la educación en los valores democráticos? ¿Cómo se trabajan estos desde los contenidos de la materia?

a) Comprensión lectora

La expresión oral y escrita. La comprensión lectora, expresión oral y escrita es un elemento importante para la correcta interrelación del alumnado con sus iguales. El área de EF establecerá actividades lúdicas mediante la utilización de juegos en los que se tengan que expresar y comunicar

de forma oral y escrita. Igualmente, la realización de trabajos y exposiciones de clase harán necesario que todo el alumnado interactúe y se esfuerce en expresar y comunicar de forma correcta.

b) La comunicación audiovisual

Herramientas web de edición de música y vídeo junto con plataformas de reproducción de contenido digital facilita la labor del docente y ayuda a la correcta comprensión del contenido que debe ser impartido y tratado. La clase de Educación Física se ayuda de este tipo de herramientas facilitadoras de la comunicación y comprensión audiovisual para completar correctamente el proceso de E-A.

c) Las tecnologías de la información y comunicación

Existen herramientas muy útiles como son las nuevas tecnologías de la información y comunicación. Su uso puede llegar a contribuir y facilitar la ejecución práctica de las clases de Educación Física. La utilización de aplicaciones móviles que faciliten la realización de trabajos, exposición de los mismos y contribuir a la creación de nuevo material, junto al uso de plataformas web para facilitar el ahorro de papel son elementos facilitadores de los nuevos avances tecnológicos.

d) El emprendimiento y la educación cívica y constitucional

En la mayoría de nuestras actividades (juegos, deportes y expresión corporal) se tienen en cuenta este tema transversal. En el contenido de juegos y deportes y en cada uno de los contenidos ya que siempre incluimos juegos con normas en las que deben entender que las reglas son comunes a todos y aceptadas por todos. Así mismo en cuanto a los valores democráticos, los trabajamos, aunque sin ser conscientes de ello ni hacérselo consciente a los alumnos. Para trabajarlo más explícitamente, en cada curso en la unidad en la que ellos, por grupos, tienen que crear una coreografía o un montaje expresivo, tendrán que elegir por consenso un representante del grupo que sea el que dirija dicho montaje para que se den cuenta de la importancia de elegir bien al que les represente, ya que será éste el que dirigirá y supervisará la creación y correcta ejecución, participando así mismo como uno más.

Principalmente se conseguirá la competencia social y ciudadana, así como la autonomía e iniciativa personal y la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

- e) La igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social**

En todas las actividades se tendrá en cuenta la participación igualitaria y cooperativa entre ambos sexos, intentando reducir las distancias que se manifiestan entre ellos por el contexto social y cultural en el que viven.

Las condiciones de aprendizaje que se dan en Educación Física y los diferentes contenidos que tratamos nos favorecen el educar en la igualdad y en el acercamiento de ambos sexos, y es un aspecto que vamos a tener muy en cuenta en las tareas, recursos metodológicos y en la evaluación.

A lo largo de todo el curso se intentará explicar tanto las diferencias entre ambos géneros, como los cambios acontecidos en la época de crecimiento en la que se encuentran los alumnos, es decir, la pubertad y la adolescencia. Así se intentará que los alumnos/as, comprendan aquellos cambios físicos que están experimentando con total normalidad que inciden positiva o negativamente en su desarrollo motor (aumento de la talla, envergadura y peso, aumento del vello, maduración psicológica y sexual, etc.)

- f) Prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, justicia, igualdad, pluralismo político, paz, democracia, respeto de derechos humanos y rechazo a la violencia de terrorismo**

La Educación Física presenta un variado tipo de actividades que permiten sustituir los conflictos, ayudando a resolverlos de una forma comprensiva y no violenta.

En la práctica de actividades físico-deportivas se pueden detectar una serie de actitudes que, bajo una perspectiva educativa, contribuyen a fomentar la solidaridad, tolerancia, cooperación, respeto, cohesión, aceptación...

En actividades recreativas y deportivas, así como muchas de las actividades de expresión corporal, se fomentan muchos de estos valores.

Así mismo se trata de hacerles descubrir mediante relajación que, creando la paz dentro de uno mismo, se crea la paz a nuestro alrededor.

g) Desarrollo sostenible y medio ambiente

La Educación Física participa de forma importante en la educación ambiental a partir del desarrollo del bloque de actividades en el medio natural.

Aquí plantearemos actividades fuera del centro en la unidad de medio ambiente con actividades de orientación y senderismo fundamentalmente.

A través de todas ellas trabajaremos aspectos de conocimiento del entorno natural próximo y su respeto y conservación.

h) Espíritu emprendedor y adquisición de competencias para la creación de desarrollo empresarial e igualdad de oportunidades

Desde nuestra área trataremos que los alumnos sean críticos con la inmensa oferta que se nos presenta hoy en día en cuanto al consumo de material y vestuario deportivo. Deben saber cómo la actividad física es objeto de expectativas económicas y políticas que tratan de transformarla en un bien de consumo: marcas comerciales, productos, instalaciones, que poco tienen que ver con nuestra salud o con finalidades utilitarias o educativas. Además se elaboran materiales para deportes alternativos y expresión corporal a través de materiales de desecho, que se reciclarán para darle uso práctico en las clases.

i) Actividad física y dieta equilibrada

Tratado durante toda la etapa como uno de los puntos clave de nuestra materia, tratándose en los tres tipos de contenidos e incluyendo conceptos como la mejora de la calidad de vida y el aspecto preventivo a través del ejercicio físico.

Algunos de los contenidos específicos que tratamos son:

- Beneficios de la actividad física sobre los diferentes sistemas corporales.
- Riesgos del sedentarismo.
- Higiene postural y cuidado específico de la espalda en actividades cotidianas y en el trabajo en educación física (trabajo de fuerza).

- Respiración y relajación.
- Hábitos de vida y sustancias perjudiciales para la salud.
- El calentamiento y vuelta a la calma.
- La resistencia aeróbica dentro de la zona de actividad...

j) Educación y seguridad vial

Se tratará en la U.D. de medio natural con las actividades asociadas de senderismo, orientación y en el resto de unidades didácticas con las actividades que hacemos fuera del centro. En especial se abordarán los temas relacionados con la circulación por carreteras, seguridad vial, la utilización del casco como medida preventiva, etc.

Tratamos también de que tomen conciencia de la necesidad de respetar los vehículos a motor y las connotaciones negativas que implica la conducción de vehículos de forma negligente.

Figuran a continuación, algunos de los criterios que podemos adoptar para asegurar el tratamiento de los temas transversales:

- Plantear propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo y competitivo, con el propósito de desarrollar actitudes de tolerancia, deportividad y respeto a la diversidad.
- Propiciar una actitud crítica ante la publicidad del tabaco, alcohol, etc.
- Fomentar una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y como espectador
- Promover prácticas que tengan como común denominador el trato no discriminatorio entre sexos, es decir, que estén adaptadas a los intereses y necesidades tanto de las alumnas como de los alumnos.
- Utilizar un lenguaje no sexista, evitando el uso exclusivo del género masculino.
- Favorecer y estimular la participación equitativa de alumnos y alumnas en las actividades físico-deportivas, ampliando la oferta de manera que se adecue a los intereses de unos y otros, y distribuyendo adecuadamente los recursos.
- En las actividades sugeridas, destacar la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición... cuestiones que favorecen el desarrollo de auténticos valores solidarios.
- Reflexionar sobre los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural, y llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental tengan.
- Estimular la valoración de sensaciones positivas que se deriven de realizar actividad física en el medio natural.

- Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que permitan al alumnado adoptar estilos de vida saludables, favoreciendo su desarrollo integral.
- Proponer una amplia gama de actividades que, posteriormente, los alumnos puedan emplear para confeccionar un programa de mejora de la salud a través de las actividades físicas.

9. CONCRECIONES O PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Resaltar que el término “METODOLOGÍA” es un término GLOBAL que, tal y como nos comentan muchos autores, engloba a “TODO”. Es decir, es un término muy amplio. En este sentido, la legislación actual y autores como Delgado (2014) la entienden como “el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas por el docente, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado”.

9.1. Principios generales de intervención didáctica

La metodología se basa en las líneas marcadas por el CONSTRUCTIVISMO, fundamentalmente las formuladas por Piaget y Vygotsky, las cuales a nivel general nos destacan que son los/as alumnos/as los/as que deben “construir su propio aprendizaje”.

Siguiendo estas directrices básicas, paso a matizar que:

- a) Desde un punto de vista GENERAL, partirá del nivel de los/as alumnos/as, perseguirá aprendizajes significativos, será flexible, globalizada, activa (es decir, que los/as alumnos/as son protagonistas de su propia acción), participativa, motivante, creativa...

Así, autores como Zabalza (2007), Palacios y cols. (2015) y normativa actual, plantean que nuestra actuación educativa debe centrarse en:

1. Partir del nivel de desarrollo del alumno.
2. Potenciar la realización y construcción de aprendizajes significativos.
3. Facilitar que el alumnado aprenda por sí solo, que tenga un aprendizaje autónomo: “aprender a aprender”.
4. Incentivar que el alumnado, mediante el aprendizaje, modifique sus esquemas de conocimiento.
5. Que exista una intensa actividad reflexiva en situaciones de interacción social.
6. Un enfoque globalizador.
7. La atención a la diversidad.

8. El juego como un instrumento privilegiado de intervención educativa.

b) Desde un punto de vista ESPECÍFICO y analizando la legislación vigente y bibliografía específica, podemos establecer las siguientes orientaciones metodológicas:

1. **Globalidad.** Implicación del mayor número de aspectos posibles recogidos en los bloques de contenidos propuestos por el Gobierno de Aragón (**Orden ECD/489/2016 de 26 de mayo**)
2. **Partir del nivel del alumno.** Evolucionando eso sí de lo **básico** a lo **específico**, sin tener como fin el éxito, sino el **desarrollo armónico** del alumnado.
3. **Enseñanza/Aprendizaje progresivo.** Proponer un aprendizaje que implique una correcta progresión, teniendo en cuenta las diferencias entre alumnos del comienzo y final de la etapa, produciendo así una **transferencia positiva** en las posteriores etapas educativas.
4. **Correcta estructuración de la sesión.** Otorgar a cada una de las partes de la sesión de su respectiva relevancia, no olvidando realizar un adecuado calentamiento y vuelta a la calma.
5. **Hábitos saludables en torno a la actividad física.** Favorecer hábitos saludables tales como aseo personal, cambio de vestuario, alimentación correcta, calentamiento, vuelta a la calma...
6. **Individualización.** Proponer actividades que puedan ser resueltas en función del nivel del alumno/a.
7. **Participación y creatividad.** Plantear situaciones en las que el alumnado descubra por sí mismo nuevas posibilidades de movimiento, posibilitando así su creatividad.
8. **Intereses.** Diferenciar entre **actividades comunes** y **actividades diversificadas**, que atiendan a los diferentes intereses y aptitudes (las actividades comunes incluirán aspectos de salud física y hábitos de ejercicio físico y práctica deportiva, como medios de inserción social y empleo creativo del ocio, y las actividades diversificadas estarán enfocadas a cubrir los intereses de especialización del alumnado en determinadas habilidades y actividades deportivas).
9. **Retroalimentación/Feedback.** Informar al alumno/a sobre los resultados de sus acciones motrices, permitiendo que de forma progresiva pueda adaptar sus normas y objetivos para seguir avanzando en el proceso de aprendizaje.
10. **Seguridad en la práctica de E.F.** Cuidado de las **instalaciones** y sus usos, manipulación correcta de materiales carentes de peligrosidad, que sin ser sofisticados posean un carácter multifuncional, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles de los alumnos, el establecimiento de periodos alternativos de trabajo y descanso... son

algunos de los factores que inciden en el aumento de dicha seguridad.

- 11. Evaluación.** Valorar el proceso de aprendizaje, considerando el progreso del alumno/a en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no solo en función del resultado obtenido.
- 12. Coeducación.** Nuestro papel como profesores es básico para la eliminación de estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.
- 13. Interdisciplinariedad.** Las sesiones deben ser integrales, interrelacionando todos los contenidos de la E.F. de forma simultánea. Debemos conocer cómo aplicar en nuestra materia los temas transversales y cómo relacionarla con otras.
- 14. Descubrimiento o modelos.** Una habilidad podemos aprenderla imitando un modelo o descubriéndolo. Abogaremos más por situaciones en las que provoquemos que los alumnos/as aprendan las habilidades por sí mismo, sin mostrarles el modelo.
- 15. Adecuación de materiales y normas.** Se deben adaptar las reglas, instalaciones y materiales a las características de los/as alumnos/as.
- 16. Informaciones muy breves y mucha práctica.** En E.F. se aprende practicando y no escuchando “los discursos” del educador. Por tanto, daremos la información suficiente y necesaria, pero sin abusar, pues nada sustituye a la práctica.
- 17. Fomentar el conocimiento de resultados interno.** La capacidad de **autoaprendizaje** y **conocimiento adquirido** del alumno/a es vital, por lo que se les preguntará sobre su ejecución para que reflexionen internamente sobre cómo lo han hecho o cómo podrían mejorar a través del **feedback interrogativo** y **continuo**.

9.2. Orientaciones metodológicas por bloques de contenidos y/o UDD e intervención didáctica

La METODOLOGÍA que se utilizará, servirá para transmitir todos los contenidos a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje lo más eficaz posible, con el objetivo de que el alumnado adquiera el nivel competencial que establece la LOMCE (que modifica a la LOE). Así, tanto las UDD como todas las SESIONES y ACTIVIDADES, se han diseñado para la obtención de un “*producto final*”, para el que se establecen una serie de tareas y ejercicios a realizar de forma autónoma.

Se atenderá a un modelo de intervención didáctica de coherencia vertical entre los distintos cursos, grupos y niveles, y a una coherencia horizontal entre las distintas materias del currículo, donde, como ya reflejé en el apartado anterior de “*principios generales*”, partiremos del *nivel inicial*

del alumnado, fomentaremos el *aprendizaje significativo*, su participación activa y la *flexibilidad* en función de los requerimientos del grupo y el alumno/a, además de su máximo *compromiso motivador* en todas las sesiones.

Así, especificaré además de unas ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, los ESTILOS DE ENSEÑANZA (en adelante EE) y ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA (en adelante EP) en base a los BLOQUES DE CONTENIDOS (B.C.) para asegurar una coherencia metodológica, teniendo en cuenta a autores célebres en la Didáctica de la E.F. tales como Delgado Noguera o Muska Mosston.

EN UDD orientadas a la salud, relacionadas sobre todo con el bloque de contenidos de “Gestión de la Vida Activa y Valores”, intentaremos fomentar hábitos saludables, partiendo de las necesidades e intereses del alumnado y priorizando la importancia de cuidar la salud.

En UDD relacionadas con el trabajo y desarrollo de la condición física (bloque de contenidos “Acciones Motrices Individuales” y “Gestión de la Vida Activa y Valores”) tendremos en cuenta el nivel desde el que parte cada alumno/a, con el propósito de individualizar y adaptar los contenidos del curso a las características de los mismos.

En este tipo de contenidos, tanto las orientadas a la condición física como a la salud, comenzaremos con EE más directivos como el mando directo modificado (MDM) y la asignación de tareas (AT), pero a su vez, buscaremos fomentar la toma de decisiones del alumnado para favorecer la participación y la interiorización (por ejemplo, en ejercicios de calentamiento orientados a la mejora del fortalecimiento del “core” para la higiene postural), para ir a EE de búsqueda e indagación como la resolución de problemas (RP) y el programa individualizado (PI), relacionando éste último con el APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS (ABP), donde otorgaremos a alumnos/as una mayor independencia y autonomía para que ellos diseñen y preparen sus propuestas de calentamientos, ejercicios y juegos y su propia evaluación y sean conscientes del producto final de las UDD. La EP será global y global polarizada para enfatizar los aspectos que nos interesen.

En UDD de habilidades gimnásticas y acrosport, dentro del bloque de contenidos de “Acciones Motrices Individuales” y “Acciones Motrices con intenciones artísticas o expresivas”), nos centraremos fundamentalmente en la seguridad y las ayudas entre compañeros. Igualmente, será muy importante realizar calentamientos adecuados para evitar en lo posible lesiones. Así, igualmente se hará especial hincapié en el trabajo de la coeducación y respeto por los compañeros

en lo que concierne a las propuestas y creaciones de los mismos en cuanto a todos los montajes grupales al final de dicha UD.

En el tratamiento de las “acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas”, siguiendo a Delgado Noguera (2002), es ideal utilizar los EE creativos, pudiendo darse cuando la desinhibición, el respeto, el contacto y la cohesión de grupo se hayan conseguido. Por tanto, utilizaremos en las primeras sesiones EE más directivos como el MDM, la enseñanza recíproca (ER) o grupos reducidos (GR), para las primeras habilidades gimnásticas o composiciones a trabajar, asegurando así que el grupo vaya cogiendo confianza y aseguremos también la seguridad de las actividades. Conforme avancemos, integraremos EE que provoquen disonancia cognitiva, adaptación y transferencia positiva mediante el PI (programa individualizado) en la elaboración del producto final, que consistirá en el diseño y puesta en práctica de una coreografía grupal con base musical. La EP será sobre todo global polarizada, sobre todo en todos los aspectos técnicos de los montajes de acrosport, para mantener la atención en aspectos primordiales para la seguridad de las actividades que se plantearán.

En UDD de juegos y deportes, relacionadas con los bloques de contenidos “Acciones Motrices de Oposición” y “Acciones Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición”, se aplicará una enseñanza por niveles, de forma coeducativa, mediante agrupaciones mixtas y aquellas en las que el alumnado se sienta cómodo.

En este tipo actividades, tanto en las UDD de juegos como en las de deportes, el planteamiento será a través de la indagación, por descubrimiento guiado (DG) y RP. Desde un modelo horizontal, iremos planteando ejercicios y juegos donde surgirán necesidades a través de la práctica y la reflexión. Será ahí cuando introduciremos la técnica y reglas necesarias para poder seguir avanzando. Sólo en ciertos aspectos técnicos como en el caso del bádminton, baloncesto o voleibol en algún momento, por la complejidad de algunos ejercicios y elementos técnicos, utilizaremos metodologías más directivas como el MDM. La EP será el mayor tiempo posible global y, como sucede en el bádminton o voleibol, utilizaremos la global polarizada, cuando queramos hacer especial énfasis a la altura de golpeo o contacto con el balón, acciones de lanzamiento, o el grip o agarre o la posición específica de piernas al preparar el golpeo o durante el mismo.

Por último, en las UD correspondientes al bloque de contenidos “Acciones Motrices en el Medio Natural”, buscaremos mejorar la socialización y la motivación del alumnado hacia la práctica de actividad física al aire libre, permitiendo que encuentren nuevas formas de disfrutar de su tiempo

libre y de ocio, trabajando de manera interdisciplinar y permitiendo que los alumnos/as desarrollen un mayor autocontrol y autonomía, siempre desde el respeto hacia el medio natural. Fomentaremos el trabajo grupal y el desarrollo de la creatividad y la participación a través de la búsqueda y la indagación

En las actividades relacionadas con la actividad física en el medio natural, comenzaremos mediante la enseñanza de elementos técnicos muy específicos (conceptos básicos de manejo de mapa y brújula en orientación). Por tanto, utilizaremos EE directivos como el MDM, pero fomentando la participación activa y la toma de decisiones para hacerles partícipes de su progreso. Una vez que conozcan los aspectos más técnicos, les guiaremos en un proceso de reflexión y descubrimiento mediante el DG y la RP, para que sean capaces de elaborar estrategias de orientación y búsqueda de soluciones en la determinación de mi posición a través del cálculo de rumbo y triangulación en orientación, por ejemplo. La EP será siempre global, pues intentaremos que formen parte de un todo como es el medio natural, haciéndoles reflexionar sobre la importancia de cuidarlo y respetarlo, para un presente y futuro mejor para todos.

10. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

10.1. Material deportivo

El material con el que contamos en el departamento es escaso en algunos casos y está deteriorado parte de él. Se ha realizado un estudio de las necesidades de este año y se ha hecho un presupuesto, que se ha tenido en cuenta desde el primer momento por el centro, dotando al departamento de los materiales necesarios para poder desarrollar las clases de forma adecuada.

Un objetivo a tener en cuenta habría de ser equipar en unos años al centro educativo de un óptimo material para la ejecución de prácticamente cualquier contenido de forma aceptable. La inversión prevista para este año es de unos 500 €.

Contamos, además, con la colaboración de la Comarca del Aranda, quienes nos van a ceder material para poder plantear y desarrollar algunas de las unidades didácticas.

10.2. Instalaciones

El Departamento de Educación Física y Deportiva dispone de un despacho situado en la primera planta del edificio de 1º Bachillerato, perfectamente habilitado para sus funciones, además contamos con un pequeño vestuario dentro del gimnasio que hace además de almacén de material.

El centro dispone de un gimnasio de dimensiones muy reducidas, que no permite la realización de muchas de las actividades diseñadas y programadas. Al ser el único espacio a cubierto de las inclemencias del duro clima de la zona, las condiciones de trabajo y desarrollo de la materia se hacen complicadas. El centro cuenta además con dos pistas exteriores polivalentes, con campos fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol integrados.

Se ha solicitado, al Ayuntamiento, permiso para el uso de las instalaciones municipales de la localidad, situadas a unos 5 minutos andando del IES.

10.3. Libros de texto

Desde el Departamento de EF se ha decidido no utilizar libro de texto, ya que nuestra programación es específica para el centro y nos servimos de distintos libros y materiales bibliográficos para la confección de los temas a tratar en las distintas unidades didácticas. De esta forma, aunque implica más trabajo, se facilita el material y se adapta a las necesidades de nuestros alumnos.

Las clases teóricas se impartirán de manera integrada con la práctica, priorizando el uso del gimnasio para ello y evitando cambiar la rutina del alumnado con respecto a nuestro alumnado con cambios de instalaciones.

Las explicaciones teóricas, las utilizaremos, primeramente, para la introducción de cada bloque temático. También estarán presentes durante todas las sesiones, matizando aspectos fundamentales y solventando todo tipo de dudas. Por último, las utilizaremos al final de cada unidad didáctica a modo de conclusiones.

10.4. Vestimenta deportiva. Indumentaria

Para la realización práctica de las sesiones, es obligatorio que los alumnos lleven vestimenta adecuada para una correcta realización de actividad físico-deportiva: zapatillas de deporte, chándal, pantalón corto, camiseta de manga..., salvo que el profesor indique lo contrario debido al contenido de la sesión.

Deberán traer siempre una bolsa de aseo con los útiles necesarios y una camiseta de repuesto para cambiarse al final de la sesión.

11. EVALUACIÓN

11.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE 2º ESO		
C.E.		C. CLAVE
Crit.EF.1.1.	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.	CAA-CMCT-CCL
Crit.EF.2.3.	Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.3.3.	Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando estrategias.	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.4.1.	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.	CAA-CMCT
Crit.EF.5.2.	Interpretar acciones motrices artístico-expresiva, utilizando expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CIEE-CSC-CCL
Crit.EF.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.	CAA-CMCT CIEE CMCT-CAA
Crit.EF.6.5.	Desarrollar el nivel de gestión de su CF acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	
Crit.EF.6.6.	Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
Crit.EF.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.	CIEE-CSC
Crit.EF.6.8.	Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC
Crit.EF.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.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10.	Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.	CD

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE 4º ESO		
C.E.		C. CLAVE
Crit.EF.1.1.	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT
Crit.EF.2.3.	Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT

Crit.EF.3.1.	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión	CAA-CMCT
Crit.EF.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.	CAA-CSC- CMCT
Crit.EF.4.1.	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT
Crit.EF.4.3.	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC- CMCT
Crit.EF.5.2.	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL- CSC
Crit.EF.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.	CAA-CCEC
Crit.EF.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.	CMCT-CCEC- CAA
Crit.EF.6.6.	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT
Crit.EF.6.7.	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	CMCT-CD- CAA-CSC
Crit.EF.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.	CSC
Crit.EF.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.	CMCT-CSC
Crit.EF.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.	CMCT
Crit.EF.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.	CSC
Crit.EF.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.	CD-CAA-CCL

11.2. Estándares de Aprendizaje Evaluables

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 1^{er} CICLO ESO



Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. Est.EF.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.
Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las AF-D de oposición propuestas. Est.EF.2.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de ataque y de defensa en las AF-D de oposición seleccionadas. Est.EF.2.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
Est.EF.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. Est.EF.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. Est.EF.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. Est.EF.3.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
Est.EF.4.1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea
Est.EF.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. Est.EF.6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de AF, la alimentación y la salud. Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la AF sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva Est.EF.6.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la FC correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. Est.EF.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. Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las CFB desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.



- Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Est.EF.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.
- Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma
- Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
- Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- Est.EF.6.7.2. Colabora en actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- Est.EF.6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- Est.EF.6.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- Est.EF.6.8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- Est.EF.6.8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, el ocio, la AF-D en el contexto social actual.
- Est.EF.6.9.1. Identifica las características de las AF-D y artístico-expresivas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás.
- Est.EF.6.9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- Est.EF.6.9.3. Adopta medidas preventivas y de seguridad en las actividades desarrolladas, con cuidado en aquellas que se realizan en entorno no estable.
- Est.EF.6.10.1. Utiliza las TIC 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.
- Est.EF.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.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 2º CICLO ESO

- Est.EF.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.
- Est.EF.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.
- Est.EF.3.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Est.EF.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.
- Est.EF.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.
- Est.EF.3.3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
- Est.EF.4.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad



personal y colectiva.

Est.EF.4.3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos implicados en las mismas.

Est.EF.4.3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Est.EF.5.2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

Est.EF.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.

Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Est.EF.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 colectivas.

Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la CF y la salud.

Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Est.EF.6.4.5. Utiliza indumentaria apropiada para las clases de EF y mantiene un correcto hábito higiénico con el cambio de camiseta a la conclusión de la sesión.

Est.EF.6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma AF con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Est.EF.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.

Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Est.EF.6.6.1. Analiza la AF principal de la sesión para establecer las características de las fases de activación y de vuelta a la calma.

Est.EF.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.

Est.EF.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.

Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Est.EF.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.

Est.EF.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.

- Est.EF.6.8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto de participante, como del de espectador.
- Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes AF y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
- Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Est.EF.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.
- Est.EF.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.
- Est.EF.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.
- Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- Est.EF.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.
- Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

11.3. Criterios de calificación

En base a los diferentes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de cada curso o ciclo en Educación Física definidos en la Programación Didáctica de la materia, se establecen los siguientes instrumentos y criterios de calificación, los cuales serán compartidos con el alumnado al inicio de curso.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO 2022/2023

Concepto	Explicación	Puntuación
Examen teórico/Trabajo	Cada trimestre se planteará, en función de los contenidos que se trabajen, un examen teórico sobre los mismos o un trabajo. Examen tipo test. En caso de que el alumno sea observado copiando en el examen, obtendrá una calificación de 0 puntos. Trabajos: estarán relacionados con las unidades didácticas. Los trabajos se calificarán con nota numérica de 0 a 10 puntos. En caso de plagio o copia el alumno obtendrá una calificación de 0 puntos en este apartado. Cada falta de ortografía penalizará con 0,1 puntos hasta un máximo de 1 punto (escala sobre 10 puntos) en la calificación de cada trabajo. La entrega del trabajo fuera del plazo establecido será aceptada con una penalización de 2 puntos sobre 10. No se recogerán trabajos una vez corregidos.	15%
Evaluación de la práctica	Evaluación obtenida mediante la ejecución de la práctica en las distintas unidades didácticas.	40%
Participación,	Mantener una correcta actitud, respetar a los compañeros, mostrar valores de compañerismo	15% (puede

respeto, indumentaria y aseo personal	y cooperación en clase, esforzarse en la realización de las actividades de clase, ejecución de la práctica, etc. La ejecución de una conducta inadecuada será anotada en una tabla y penalizará 0,1 puntos. Durante una sesión práctica podrían sumarse varias penalizaciones. Equiparse con la vestimenta apropiada durante las sesiones de Educación Física y asearse una vez concluida la clase de Educación Física. Traer bolsa de aseo con toalla y camiseta de repuesto.	generar puntuación negativa)
Retos de EF	Realizar los retos que el departamento propone. Se propondrán dos retos trimestrales que deberán ser grabados en vídeos y enviados a Classroom.	5%
Deporte reglado/Recreos	Práctica habitual en escuela deportiva, fuera del horario habitual o participación en las ligas que se organizan durante los recreos.	5%
STRAVA	Recorrer una distancia máxima de 50km andando o 100km bicicleta y registrarla con la app STRAVA (la duración de la actividad debe ser de, al menos, 15 minutos y la distancia recorrida mínima debe ser de 2 kilómetros). Durante la sesión será necesario hacer una foto realizada durante el propio recorrido.	10%
Fruta que complementa el bocadillo	Traer una pieza de fruta a cada clase de Educación Física. Cada día que se traiga la pieza de fruta, computará con la puntuación proporcional equivalente al total de días impartidos por trimestre, Ejemplo: un trimestre tiene un total de "a" sesiones de Educación Física, la puntuación obtenida en cada sesión será a/b. Siendo "a" el número de frutas traídas en el trimestre y "b" el número de días que se ha impartido docencia de Educación Física. La fruta se deberá comer al inicio de la clase de EF o al final de la misma.	10%
Será requisito indispensable obtener una calificación mínima de 4 en los siguientes apartados para poder mediar:		
- Examen teórico/trabajo - Práctica - Participación, respeto, indumentaria y aseo		
*Práctica: "Soy docente por un día"	Elaborar un trabajo relacionado con el desarrollo de una sesión práctica por escrito de un contenido de EF, siguiendo las indicaciones marcadas por el profesor (se entregará un documento con los pasos a seguir). Será indispensable, para poder ser evaluado, ejecutar la sesión al resto de compañeros de clase. Los contenidos a trabajar no se podrán repetir. La práctica escrita debe entregarse con al menos una semana de antelación de la fecha en la que se quiere realizar. Quedará a disposición del profesor, en base a su planificación el que la sesión se pueda ejecutar. La nota se guardará para añadirla en la nota final de la asignatura.	10%
* La práctica "Soy docente por un día" es una actividad voluntaria que se computa con hasta 1 punto mas en la calificación final de Educación Física.		

Especificaciones de los criterios de calificación

La entrega del trabajo fuera de la fecha señalada acarreará una penalización de 2 puntos en la calificación del trabajo sobre 10 puntos. No se recogerá ningún trabajo después de que los alumnos reciban la nota.

Será requisito inexcusable asistir el día del examen. Podrá realizar el examen de forma extraordinaria aquel alumno que justifique de forma adecuada (únicamente se permite mediante justificante con cita médica firmado y sellado) su ausencia el día del examen. La justificación tendrá que ser por causa mayor o enfermedad de consideración. No se realizará examen a aquellos alumnos que entreguen únicamente el justificante de padre/madre/tutor. El examen se realizará el primer día que tenga clase de Educación Física que esté presente el alumno y habiendo entregado el justificante.

La evaluación de la destreza motriz se realizará mediante una evaluación individualizada en cada una de las unidades didácticas ejecutadas, de la que se obtendrá una calificación numérica

que oscilará de 0 a 10 puntos. Este apartado cumple lo expuesto sobre justificación de faltas relativas a la ejecución de examen, al también tratarse de un examen.

La calificación correspondiente al trimestre del apartado relativo a la práctica será la media de las calificaciones obtenidas en las pruebas de cada una de las unidades didácticas entre el número de pruebas prácticas realizadas.

En caso de que un alumno asista a clase y, por causa justificada, no pueda realizar práctica aislada durante un día, deberá completar una ficha de sesión. En la medida de su problema intentará ejecutar práctica o realizará labores de ayuda al docente y/o sus compañeros.

Para aquellos alumnos que de forma reiterada asistan a clase y no puedan realizar práctica física 5 o más días, se compensará la ausencia de evaluación con la realización de un trabajo que exigirá una mayor dedicación temporal que en el caso anterior. En el caso de que el trabajo no sea entregado será calificado con una nota de 0 en esa unidad didáctica.

Especificaciones relativa a la evaluación trimestral y final. Información de los resultados

La evaluación trimestral dependerá de las unidades didácticas que las compongan. En cada evaluación se responderá a los criterios de calificación señalados anteriormente.

Aquel alumno que no califique con 5 o más puntos en 2 o en las 3 evaluaciones trimestrales, no podrá superar la materia y deberá realizar el proceso de recuperación de la asignatura en el mes de junio.

Las calificaciones finales de cada evaluación trimestral serán comunicadas al alumnado una vez realizadas las correspondientes juntas de evaluaciones trimestrales mediante los boletines de calificaciones.

La distribución de las calificaciones para el curso actual corresponde a:

1ª Evaluación: 100% de la calificación obtenida por el alumno en el 1º trimestre.

2ª Evaluación: 100% de la calificación obtenida por el alumno en el 2º trimestre.

3ª Evaluación: 100% de la calificación obtenida por el alumno en el 3º trimestre.

Evaluación Final: 33,33% de la calificación obtenida en la 1ª evaluación + 33,33% de la calificación obtenida en la 2ª evaluación + 33,33% de la calificación obtenida en la 3ª evaluación + 10% soy docente.

Criterios de recuperación

Cada trimestre la evaluación comenzará nuevamente desde cero manteniendo la estructura de los criterios de evaluación.

No podrá ser recuperada bajo ningún concepto la evaluación trimestral anterior, debiendo mediar esta con las posteriores.

Los alumnos que no superen, al menos, dos de las tres evaluaciones con una calificación igual o superior a 5 y/o aquellos cuya media de las tres evaluaciones sea inferior a 5 puntos, no podrán superar la asignatura y deberán presentarse al proceso de recuperación en el presente curso que se realizará en el mes de junio. Las posibilidades de no superar la asignatura se basan en la no superación de los contenidos mínimos y los criterios mínimos expuestos en base a los estándares de aprendizaje evaluables versados en los diferentes apartados de los criterios de evaluación.

El proceso de recuperación consiste en la realización de una prueba teórica basada en un examen, en el que se incluirán los contenidos desarrollados a lo largo del curso, y la elaboración de un trabajo de aplicación práctica relacionado con los contenidos desarrollados en el presente curso. Cada prueba tendrá un peso del 50% en la calificación final y será obligatorio obtener una calificación mínima de 3 puntos en una de las dos, además de obtener una calificación final igual o superior a 5 puntos.

Criterios de redondeo

Ante las calificaciones que se obtengan como nota final de cada trimestre, así como en la calificación final de la asignatura de Educación Física se aplicarán los siguientes criterios de redondeo:

- Para poder superar el trimestre y/o la asignatura es obligatorio obtener una calificación de 5 puntos, considerándose no superado el trimestre o la asignatura cualquier nota por debajo de esta. Es decir, no se redondeará la nota en ningún caso ante calificaciones por debajo de 5 puntos.
- Ante calificaciones que superen los 5 puntos, se aplicará el redondeo al alza cuando la calificación sea de ,75 en adelante.

Proceso de recuperación de pendientes

Aquellos alumnos que tengan pendiente la asignatura de cursos anteriores tendrán la oportunidad de recuperarla si obtienen una calificación igual o superior a 6 puntos las dos primeras evaluaciones del presente curso.

En el caso de alumnos que en la primera y/o segunda evaluación no obtengan esta calificación tendrán la opción de recuperar esta materia pendiente a través de la elaboración de un trabajo (50%) y la realización de un examen teórico (50%).

En este último caso, será necesario obtener una calificación mínima de 3 para poder mediar,

así como también será necesario obtener una calificación final de 5 puntos tras aplicar los porcentajes de cada una de las dos pruebas.

Ante el alumnado que tenga pendiente la asignatura de cursos anteriores y no la superen, automáticamente se considerará que no superan la asignatura del curso actual, independientemente de si obtiene una calificación igual o superior a 5 puntos en el presente curso.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO 2022/2023

Concepto	Explicación	Puntuación
Examen teórico	Cada trimestre se planteará, en función de los contenidos que se trabajen, un examen teórico sobre los mismos. En caso de que el alumno sea observado copiando en el examen, obtendrá una calificación de 0 puntos.	10%
Trabajo	Trabajos: estarán relacionados con las unidades didácticas. Los trabajos se calificarán con nota numérica de 0 a 10 puntos. En caso de plagio o copia el alumno obtendrá una calificación de 0 puntos en este apartado. Cada falta de ortografía penalizará con 0,1 puntos hasta un máximo de 1 punto (escala sobre 10 puntos) en la calificación de cada trabajo. La entrega del trabajo fuera del plazo establecido será aceptada con una penalización de 2 puntos sobre 10. No se recogerán trabajos una vez corregidos.	10%
Evaluación de la práctica	Evaluación obtenida mediante la ejecución de la práctica en las distintas unidades didácticas.	40%
Participación, respeto, indumentaria y aseo personal	Mantener una correcta actitud, respetar a los compañeros, mostrar valores de compañerismo y cooperación en clase, esforzarse en la realización de las actividades de clase, ejecución de la práctica, etc. La ejecución de una conducta inadecuada será anotada en una tabla y penalizará 0,1 puntos. Durante una sesión práctica podrían sumarse varias penalizaciones. Equiparse con la vestimenta apropiada durante las sesiones de Educación Física y asearse una vez concluida la clase de Educación Física. Traer camiseta de repuesto.	10% (puede generar puntuación negativa)
Retos de EF	Realizar los retos que el departamento propone. Se propondrán dos retos trimestrales que deberán ser grabados en vídeos y enviados a Classroom.	5%
Deporte reglado/Recreos	Práctica habitual en escuela deportiva, fuera del horario habitual o participación en las ligas que se organizan durante los recreos.	5%
STRAVA	Recorrer una distancia máxima de 100km andando o 200km bicicleta y registrarla con la app STRAVA (la duración de la actividad debe ser de, al menos, 15 minutos y la distancia recorrida mínima debe ser de 2 kilómetros). Durante la sesión será necesario hacer una foto realizada durante el propio recorrido.	10%
Fruta que complementa el bocadillo	Traer una pieza de fruta a cada clase de Educación Física. Cada día que se traiga la pieza de fruta, computará con la puntuación proporcional equivalente al total de días impartidos por trimestre. Ejemplo: un trimestre tiene un total de "a" sesiones de Educación Física, la puntuación obtenida en cada sesión será a/b. Siendo "a" el número de frutas traídas en el trimestre y "b" el número de días que se ha impartido docencia de Educación Física. La fruta se deberá comer al inicio de la clase de EF o al final de la misma.	10%
Será requisito indispensable obtener una calificación mínima de 4 en el examen teórico y en el trabajo.		
*Práctica: "Soy docente por un día"	Elaborar un trabajo relacionado con el desarrollo de una sesión práctica por escrito de un contenido de EF, siguiendo las indicaciones marcadas por el profesor (se entregará un documento con los pasos a seguir). Será indispensable, para poder ser evaluado, ejecutar la sesión al resto de compañeros de clase. Los contenidos a trabajar no se podrán repetir. La práctica escrita debe entregarse con al menos una semana de antelación de la fecha en la que se quiere realizar. Quedará a disposición del profesor, en base a su planificación el que la sesión se pueda ejecutar. La nota se guardará para añadirla en la nota final de la asignatura.	10%
* La práctica "Soy docente por un día" es una actividad voluntaria que se computa con hasta 1 punto mas en la calificación final de Educación Física.		

Especificaciones de los criterios de calificación

La entrega del trabajo fuera de la fecha señalada acarreará una penalización de 2 puntos en la calificación del trabajo sobre 10 puntos. No se recogerá ningún trabajo después de que los alumnos reciban la nota.

Será requisito inexcusable asistir el día del examen. Podrá realizar el examen de forma extraordinaria aquel alumno que justifique de forma adecuada (únicamente se permite mediante justificante con cita médica firmado y sellado) su ausencia el día del examen. La justificación tendrá que ser por causa mayor o enfermedad de consideración. No se realizará examen a aquellos alumnos que entreguen únicamente el justificante de padre/madre/tutor. El examen se realizará el primer día que tenga clase de Educación Física que esté presente el alumno y habiendo entregado el justificante.

La evaluación de la destreza motriz se realizará mediante una evaluación individualizada en cada una de las unidades didácticas ejecutadas, de la que se obtendrá una calificación numérica que oscilará de 0 a 10 puntos. Este apartado cumple lo expuesto sobre justificación de faltas relativas a la ejecución de examen, al también tratarse de un examen.

La calificación correspondiente al trimestre del apartado relativo a la práctica será la media de las calificaciones obtenidas en las pruebas de cada una de las unidades didácticas entre el número de pruebas prácticas realizadas.

En caso de que un alumno asista a clase y, por causa justificada, no pueda realizar práctica aislada durante un día, deberá completar una ficha de sesión. En la medida de su problema intentará ejecutar práctica o realizará labores de ayuda al docente y/o sus compañeros.

Para aquellos alumnos que de forma reiterada asistan a clase y no puedan realizar práctica física 5 o más días, se compensará la ausencia de evaluación con la realización de un trabajo que exigirá una mayor dedicación temporal que en el caso anterior. En el caso de que el trabajo no sea entregado será calificado con una nota de 0 en esa unidad didáctica.

Especificaciones relativa a la evaluación trimestral y final. Información de los resultados

La evaluación trimestral dependerá de las unidades didácticas que las compongan. En cada evaluación se responderá a los criterios de calificación señalados anteriormente.

Aquel alumno que no califique con 5 o más puntos en 2 o en las 3 evaluaciones trimestrales, no podrá superar la materia y deberá realizar el proceso de recuperación de la asignatura en el mes de junio.

Las calificaciones finales de cada evaluación trimestral serán comunicadas al alumnado una vez realizadas las correspondientes juntas de evaluaciones trimestrales mediante los boletines de calificaciones.

La distribución de las calificaciones para el curso actual corresponde a:

1ª Evaluación: 100% de la calificación obtenida por el alumno en el 1^{er} trimestre.

2ª Evaluación: 100% de la calificación obtenida por el alumno en el 2º trimestre.

3ª Evaluación: 100% de la calificación obtenida por el alumno en el 3^{er} trimestre.

Evaluación Final: 33,33% de la calificación obtenida en la 1ª evaluación + 33,33% de la calificación obtenida en la 2ª evaluación + 33,33% de la calificación obtenida en la 3ª evaluación + 10% soy docente.

Criterios de recuperación

Cada trimestre la evaluación comenzará nuevamente desde cero manteniendo la estructura de los criterios de evaluación.

No podrá ser recuperada bajo ningún concepto la evaluación trimestral anterior, debiendo mediar esta con las posteriores.

Los alumnos que no superen, al menos, dos de las tres evaluaciones con una calificación igual o superior a 5 y/o aquellos cuya media de las tres evaluaciones sea inferior a 5 puntos, no podrán superar la asignatura y deberán presentarse al proceso de recuperación en el presente curso que se realizará en el mes de junio. Las posibilidades de no superar la asignatura se basan en la no superación de los contenidos mínimos y los criterios mínimos expuestos en base a los estándares de aprendizaje evaluables versados en los diferentes apartados de los criterios de evaluación.

El proceso de recuperación consiste en la realización de una prueba teórica basada en un examen, en el que se incluirán los contenidos desarrollados a lo largo del curso, y la elaboración de un trabajo de aplicación práctica relacionado con los contenidos desarrollados en el presente curso. Cada prueba tendrá un peso del 50% en la calificación final y será obligatorio obtener una calificación mínima de 3 puntos en una de las dos, además de obtener una calificación final igual o superior a 5 puntos.

Criterios de redondeo

Ante las calificaciones que se obtengan como nota final de cada trimestre, así como en la calificación final de la asignatura de Educación Física se aplicarán los siguientes criterios de redondeo:

- Para poder superar el trimestre y/o la asignatura es obligatorio obtener una calificación de 5 puntos, considerándose no superado el trimestre o la asignatura cualquier nota por debajo de esta. Es decir, no se redondeará la nota en ningún caso ante calificaciones por debajo de 5 puntos.

- Ante calificaciones que superen los 5 puntos, se aplicará el redondeo al alza cuando la calificación sea de ,75 en adelante.

Proceso de recuperación de pendientes

Aquellos alumnos que tengan pendiente la asignatura de cursos anteriores tendrán la oportunidad de recuperarla si obtienen una calificación igual o superior a 6 puntos las dos primeras evaluaciones del presente curso.

En el caso de alumnos que en la primera y/o segunda evaluación no obtengan esta calificación tendrán la opción de recuperar esta materia pendiente a través de la elaboración de un trabajo (50%) y la realización de un examen teórico (50%).

En este último caso, será necesario obtener una calificación mínima de 3 para poder mediar, así como también será necesario obtener una calificación final de 5 puntos tras aplicar los porcentajes de cada una de las dos pruebas.

Ante el alumnado que tenga pendiente la asignatura de cursos anteriores y no la superen, automáticamente se considerará que no superan la asignatura del curso actual, independientemente de si obtiene una calificación igual o superior a 5 puntos en el presente curso.

11.4. Procedimientos e instrumentos de evaluación

- Exámenes escritos: cuestionarios o tipo test.
- Trabajos de investigación y ejecución: búsqueda y análisis de información sobre los contenidos tratados en las clases y puesta en práctica de los mismos a través de diferentes propuestas.
- Fichas de clase: instrumento que el alumno va a elaborar personalmente en base a la propuesta de contenidos de carácter técnico y/o conceptual.
- Otros: Elaborados para la ocasión como entrevistas personales, cuestionarios, etc.
- Pruebas de ejecución y observación sistemática: para comprobar las habilidades motrices aprendidas y el nivel de condición física.
- Trabajos prácticos: tareas de tipo práctico que los alumnos tendrán que elaborar a partir de lo trabajado en clase; normalmente se realizarán en grupo.
- Test motores: dirigidos fundamentalmente a las cualidades físicas básicas y a las cualidades motrices (fundamentalmente dirigido al autoconocimiento del nivel de condición física del alumno).
- Rúbricas: para la valoración de los contenidos de índole motriz, que nos permita llevar a cabo una evaluación lo mas objetiva posible.
- Listas de control y escalas de clasificación para comprobar si el alumno adquiere unos

niveles de habilidad prefijados y si realiza o no ciertas actividades.

- Otros: elaborados para la ocasión, relacionados con los aspectos prácticos desarrollados en clase.
- Registro de acontecimientos: será el procedimiento más utilizado para llevar el control de asistencia, faltas de respeto dentro de las clases, el aseo y cambio de camiseta, la asistencia a clase con la indumentaria adecuada y el hábito de consumir una pieza de fruta.
- Registro anecdótico: sin ningún tipo de preparación, se apuntan las impresiones que nos parezcan importantes sobre una sesión o actividad determinada.

11.5. Contenidos mínimos evaluables

CE	Contenidos 2ºESO	C. Clave
Crit.EF.1.1. Crit.EF.6.4. Crit.EF.6.5.	Conocimiento de pruebas físicas de evaluación del estado de CF y recuperación.	CAA- CMCT- CCL-CIEE
	Consolidación de la definición, tipos, características y desarrollo de las CFB.	
	Desarrollo de las CFB mediante la práctica de actividad en las sesiones de EF.	
	Participación activa en clases y consolidación de un adecuado trabajo autónomo.	
Crit.EF.2.3	Conocimiento y desarrollo de actividades contra un adversario directo con implemento.	CAA- CMCT-CIEE
	Ejecución de los principales elementos técnicos de las modalidades deportivas con implemento.	
	Ejecución correcta de la técnica básica de los diferentes tipos de golpes con stick en floorball.	
Crit.EF.3.3.	Conocimiento de las características básicas y reglamentarias del floorball.	CAA- CMCT-CIEE
	Ejecución de los elementos técnicos de la modalidad deportiva del baloncesto y voleibol.	
	Conocimiento y desarrollo mediante ejecución práctica de las acciones tácticas de ataque y defensa propias de la modalidad deportiva del béisbol, baloncesto y voleibol.	
	Ejecución de diferentes juegos y actividades para el desarrollo de los juegos y deportes alternativos pinfuvote y twincon, orientados a ser un medio de diversión y ocupación saludable del tiempo libre	
Crit.EF.4.1.	Relación con el medio natural mediante la práctica de actividades en la naturaleza.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.8.	Desarrollo de actividades de senderismo.	
Crit.EF.5.2.	Desarrollo de actividades que mejoren la dramatización.	CCEC- CIEE-CSC- CCL
	Ejecución de repertorio de habilidades de expresión basadas en el uso del gesto y la postura.	
	Descubrimiento, aprendizaje y combinación de distintos ritmos mediante la iniciación a los malabares.	
	Realización de actividades de ritmo y coordinación a través de los malabares.	
Crit.EF.6.6.	Consolidación de las actividades que componen un calentamiento general.	CMCT- CAA- CSC
Crit.EF.6.9.	Iniciación en el conocimiento de las actividades del calentamiento específico.	
	Consolidación de beneficios en el organismo del calentamiento y vuelta a la calma.	
Crit.EF.6.7.	Consolidación de un adecuado clima de tolerancia entre compañeros y respeto a las diferencias individuales por razón de género, raza o religión en las actividades.	CIEE-CSC

Crit.EF.6.10.	Elaboración de trabajos teóricos relacionados con los contenidos prácticos desarrollados con la intención de reforzar los contenidos y elaborarlos de una forma diferente a la memorización teórica tradicional.	CD
	Desarrollo de conceptos teórico-prácticos relacionados con: fisiología del ejercicio, biomecánica, análisis comportamental mediante emociones y la historia del deporte.	

CE	Contenidos 4ºESO	C. Clave
Crit.EF.1.1. Crit.EF.6.5.	Conoce y describe en profundidad las CFB. Es consciente de los factores que las condicionan, los efectos que producen, los tipos, los medios para el desarrollo, las actividades y su aplicación orientada a la salud o al rendimiento.	CMCT- CCEC-CAA
	Se familiariza con el trabajo de diferentes tipos de fuerza en gimnasio. Realiza una rutina de autoentrenamiento.	
	Aplica técnicas de relajación-respiración como medio de contribución a la mejora del estado de ánimo, pérdida de tensiones y mejora del estado en situaciones de estrés/ansiedades derivadas de los exámenes.	
	Aplica los medios y métodos del entrenamiento sistematizado utilizando los principios del entrenamiento.	
	Perfeccionamiento de equilibrio estático y dinámico en situaciones motrices complejas con análisis espacio-temporal.	
	Adaptación de habilidades y cualidades motrices a contextos de práctica con eficiencia y creatividad de los malabares.	
Crit.EF.2.3 Crit.EF.6.7.	Conocimiento de las características básicas y reglamentarias de la modalidad deportiva del fútbol sala.	CMCT-CD- CAA-CSC
	Ejecución de los principales elementos técnicos del fútbol sala: pases, control y tiro...	
	Análisis y estudio de la técnica de pase, control y tiro en fútbol sala.	
	Ejecución correcta de la técnica básica de los diferentes tipos de golpes con stick en floorball.	
	Conocimiento de las características básicas y reglamentarias del floorball.	
	Conocimiento de las características, principios y reglas de la modalidad del baloncesto.	
Crit.EF.3.1. Crit.EF.3.3.	Ejecución correcta de los principales elementos técnicos del baloncesto.	CAA-CSC- CMCT
	Conoce las características básicas, clasificación y reglamento de algunos juegos y deportes alternativos.	
	Desarrolla las habilidades motrices, cualidades motrices y capacidades físicas básicas mediante la utilización de juegos y deportes alternativos encaminados a la consecución de la adquisición de valores y mejora de la salud.	
	Desarrollo de lanzamiento de precisión con el disco volador a objetos o personas estáticas o en movimiento.	
	Conocimiento de las características, principios básicos y reglamentarios de la modalidad deportiva del fútbol sala.	

	Ejecución correcta de los principales elementos técnicos de la modalidad deportiva del fútbol-sala.	
	Perfeccionarse en los juegos y deportes tradicionales	
Crit.EF.4.1. Crit.EF.4.3. Crit.EF.6.9. Crit.EF.6.10.	Conoce y desarrolla actividades de orientación y senderismo en el medio natural mejorando el nivel de condición física y bienestar físico a través de actividades físico-deportivas de carácter lúdico.	CAA-CSC- CMCT
	Desarrolla actuaciones relacionadas con los primeros auxilios en el medio natural.	
Crit.EF.5.2.	Conoce, elabora y desarrolla diferentes técnicas dramáticas como: imitación, mímica, improvisación, juegos dramáticos y representaciones mediante parodias y juegos sencillos y complejos para transmitir mensajes.	CCEC-CCL- CSC
	Participa en la realización de una representación teatralizada grupal con elementos aprendidos y practicados en el aula.	
	Desarrolla, en pequeños grupos, una coreografía con soporte musical de al menos 3 minutos y con al menos 3 cambios de base musical ajustado a las indicaciones rítmicas y coreográficas de los elementos aprendidos en el aula.	
Crit.EF.6.4.	Conoce hábitos de vida y práctica saludable basados en alimentación, dieta equilibrada, hábitos higiénicos y posturales.	CAA-CEC
	Conoce los principales músculos, huesos y articulaciones del cuerpo diferencia entre palanca y contracciones.	
	Conoce ejercicios contraindicados de posturas inadecuadas y es capaz de corregirlos con ejercicios tónico-posturales.	
Crit.EF.6.6.	Ejecuta de forma autónoma el calentamiento general y desarrolla pautas concretas que contribuyen a la elaboración de un calentamiento específico. Definición, características, diferenciación y pautas para su elaboración.	CMCT
Crit.EF.6.8.	Reflexiona de forma crítica sobre la intervención de otros compañeros en las actividades reconociendo los méritos de actuación y respetando la competencia motriz del desarrollo didáctico.	CSC
Crit.EF.6.11.	Cumplimiento de las normas básicas de seguridad e higiene en la práctica de la actividad física y el deporte (aseo personal, etc.) y asistencia a clases con regularidad participando de forma activa.	CSC
Crit.EF.6.12.	Elaboración de trabajos teóricos relacionados con los contenidos prácticos desarrollados con la intención de reforzar los contenidos y trabajarlos de una forma diferente a la memorización teórica tradicional.	CD-CAA- CCL

11.6. Evaluación inicial

11.6.1. Evaluación inicial 1º ESO

1º Nombra la cualidad física que mide cada una de las pruebas realizadas.
2º Escoge una de las cualidades físicas, y explica en qué consiste, escribe su definición.

3º Según la cualidad física que hayas escogido, nombra tres deportes, especialidades deportivas o actividades físicas en las que esta cualidad física sea importante. Razona el porqué.
4º Según los resultados que has obtenido, señala la prueba en la que mejor has rendido, y la que peor se te ha dado. ¿Se te ocurre alguna explicación al respecto?
5º Test eurofit: 8 pruebas de condición física

1ºA: el grupo en general tiene buena disposición para trabajar y aprender. La cohesión entre los alumnos y alumnas es muy buena no habiendo faltas de respeto. Son respetuosos con las normas de clase y cuidadosos con el material.

1ºB: las faltas de respeto son constantes en esta clase y cuesta mantener al grupo ordenado y concentrado para realizar cualquier actividad. Disfrutan realizando ejercicio físico pero tendré que hacer mucho hincapié en el cumplimiento de las normas de clase para el buen funcionamiento de la misma.

11.6.2. Evaluación inicial 2º ESO

1º ¿Cuáles son las diferentes partes de un calentamiento? Nómbralas e indica en qué orden se realizan.		
2º ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas? Enuméralas.		
3º ¿Qué significan las siglas RCP?		
4º Lanzamiento de balón medicinal con los dos brazos (<i>puedes ejecutar 2 intentos</i>)	m	m
5º Salto horizontal a pies juntos (<i>2 intentos; si apoyáis las manos o caéis el salto no es válido</i>)	m	m
6º Carrera de velocidad (<i>2 intentos; campo de fútbol a lo largo</i>)	s	s
7º Carrera de resistencia (<i>2 vueltas a los dos campos de fútbol lo más rápido posible</i>) (1 intento)	m s	
8º Flexibilidad . Medición en banco sueco (2 intentos)	cm	cm
9º Agilidad . Completa el circuito en el menor tiempo posible (2 intentos)	s	s
10º Comba . Realiza el mayor número de saltos en 30 segundos (2 intentos)		
11º Baloncesto . Mete canasta desde la línea de tiro libre (2 intentos)	SI	NO
12º Floorball . Lanza con el stick desde la distancia indicada e intenta introducir la pelota en la portería pequeña (2 intentos)	SI	NO
13º Palas . Realiza 20 golpes con la pala y la pelota de espuma alternando derecha y revés sin que la pelota caiga al suelo. (2 intentos)	SI	NO

En los tres grupos se detecta que hay alumnos habladores y que no muestran gran interés por la asignatura. De los tres grupos el grupo conformado por los alumnos de 2ºC y PMAR muestra

un comportamiento más disruptivo en general, pese a haber alumnos en este grupo que muestran buena predisposición y buenos resultados en la evaluación inicial. Otros demuestran la necesidad de estar encima de ellos para que realicen las tareas de evaluación inicial de manera autónoma. En los grupos de 2ºA y 2ºB hay más alumnado que muestra mayor motivación por hacer bien la evaluación inicial, pero también se ha detectado parte del alumnado que ha inventado resultados, otros que han copiado respuestas de las preguntas teóricas de otros compañeros y otros que no aprovecharon el tiempo de clase para completar el mayor número de pruebas posibles.

Del grupo de 2ºC-PMAR hay dos alumnos que no han asistido a clase aún y, por lo tanto, no han podido realizar la evaluación inicial.

11.6.3. Evaluación inicial 3º ESO

1º Indica el orden en el que se realiza la movilidad articular, nombrando las distintas articulaciones en orden ascendente o descendente.		
2º ¿Qué son los deportes adaptados? Define el concepto y pon tres ejemplos.		
3º Indica los tipos de contracción muscular que conozcas y explica brevemente en qué consiste cada uno de ellos.		
4º Lanzamiento de balón medicinal con los dos brazos (<i>puedes ejecutar 2 intentos</i>)	m	m
5º Salto horizontal a pies juntos (<i>2 intentos; si apoyáis las manos o caéis el salto no es válido</i>)	m	m
6º Carrera de velocidad (<i>2 intentos; campo de futbol a lo largo</i>)	s	s
7º Carrera de resistencia (<i>2 vueltas a los dos campos de futbol lo más rápido posible</i>)	m s	
8º Flexibilidad . Medición en banco sueco (<i>2 intentos</i>)	cm	cm
9º Agilidad . Completa el circuito en el menor tiempo posible (<i>2 intentos</i>)	s	s
10º Haz un pase a tu compañero con el balón de rugby . Uno se colocará en un área y otro en el centro del campo (<i>2 intentos</i>)	SI	NO
11º Datchball . Lanza la pelota de datchball desde la distancia indicada e intenta derribar el cono (<i>2 intentos</i>)	SI	NO
12º Balonmano . Lanza el balón con la mano desde fuera del área e intenta que entre en la portería pequeña (<i>2 intentos</i>)	SI	NO
13º Palas . Realiza 10 golpes consecutivos con la pala sin que caiga al suelo la pelota y sin salirte del círculo central (<i>2 intentos</i>)	SI	NO

3ºA: Grupo en el que hay bastantes alumnos trabajadores y responsables y otros menos trabajadores y con un comportamiento mejorable. A nivel teórico no dominan los contenidos de manera adecuada. A nivel práctico, sus resultados son buenos, exceptuando la prueba de rugby y

la del circuito de agilidad. No obstante, todos los resultados son mejorables a lo largo del curso, cuando se desarrollen los contenidos.

3ºB: Grupo disciplinado, respetuoso y con ganas de aprender en general. En ocasiones cuesta mantener el silencio a la hora de dar alguna explicación y que trabajen de forma autónoma. Creo que el grupo responderá de forma satisfactoria a las actividades que se realicen tanto en clase como fuera del centro escolar.

11.6.4. Evaluación inicial 4º ESO

1º Indica cuáles son las capacidades físicas básicas y un sistema de entrenamiento de cada una.		
2º Indica 5 reglas de baloncesto.		
3º Define el concepto de resistencia, indica los tipos que existen y en qué consiste cada uno.		
4º Lanzamiento de balón medicinal con los dos brazos (<i>puedes ejecutar 2 intentos</i>)	m	m
5º Salto horizontal a pies juntos (<i>2 intentos; si apoyáis las manos o caéis el salto no es válido</i>)	m	m
6º Carrera de velocidad (<i>2 intentos; campo de fútbol a lo largo</i>)	s	s
7º Carrera de resistencia (<i>2 vueltas a los dos campos de fútbol lo más rápido posible</i>)	m s	
8º Flexibilidad . Medición en banco sueco (<i>2 intentos</i>)	cm	cm
9º Agilidad . Completa el circuito en el menor tiempo posible (<i>2 intentos</i>)	s	s
10º Malabares . Haz 10 lanzamientos con dos bolas y una sola mano, sin que caigan (<i>dos intentos</i>)	SI	NO
11º Fútbol . Realiza 10 toques sin que el balón toque suelo (<i>2 intentos</i>)	SI	NO
12º Introduce el disco volador en la portería desde el centro del campo (<i>2 intentos</i>)	SI	NO
13º Comba . Realiza el mayor número de saltos en 30 segundos (<i>2 intentos</i>)		

Los resultados de la evaluación inicial de 4ºESO muestran que a nivel teórico no han sabido responder a todas las preguntas, dejando en blanco las tres preguntas bastantes alumnos del grupo 4ºA. En el grupo de 4ºB han contestado a estas preguntas más alumnos, pero no lo han realizado de manera completa. A nivel práctico, sus resultados son aceptables, si bien son datos que deben mejorar a lo largo del curso, cuando se impartan y desarrollen las diferentes unidades didácticas. Las pruebas donde peores resultados se han observado han sido en malabares, resistencia y fútbol.

11.6.5. Evaluación inicial 1º Bachillerato

1º ¿Con qué elementos naturales te puedes orientar? Enumera todos los que conozcas		
2º ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?		
3º Nombra cinco juegos o deportes alternativos que conozcas o hayas practicado		
4º Lanzamiento de balón medicinal con los dos brazos (<i>puedes ejecutar 2 intentos</i>)	m	m
5º Salto horizontal a pies juntos (<i>2 intentos; si apoyáis las manos o caéis el salto no es válido</i>)	m	m
6º Carrera de velocidad (<i>2 intentos; campo de futbol a lo largo</i>)	s	s
7º Carrera de resistencia (<i>2 vueltas a los dos campos de futbol lo más rápido posible</i>)	m s	
8º Flexibilidad . Medición en banco sueco (2 intentos)	cm	cm
9º Agilidad . Completa el circuito en el menor tiempo posible (2 intentos)	s	s
10º Malabares . Haz 10 lanzamientos con dos bolas y una sola mano, sin que caigan (2 intentos)	SI	NO
11º Fútbol . Realiza 10 toques sin que el balón toque suelo (<i>2 intentos</i>)	SI	NO
12º Introduce el disco volador en la portería desde el centro del campo. ¿Lo has conseguido? (2 intentos)	SI	NO
13º Datchball . Intenta dar en el cono sin que bote la pelota en el suelo (2 intentos)	SI	NO
14º Palas . Realiza 20 toques con la pala y la pelota de espuma sin que caiga al suelo alternando golpes de derecha y de revés (2 intentos)	SI	NO
15º. Voleibol . Realiza 10 toques de dedos seguidos sin que la pelota caiga al suelo (2 intentos)	SI	NO

Tras el análisis de la prueba de evaluación inicial, se detecta que su dominio de los contenidos teóricos puede mejorar, pese a haber un alto porcentaje de alumnado que ha contestado de manera correcta a dos de las tres preguntas. A nivel práctico, la prueba de malabares es la que peores resultados ha obtenido y la prueba de resistencia es la que más alumnos han dejado sin realizar.

12. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA. PLAN DE LECTURA Y DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA

Las actividades que se ponen en marcha para desarrollar la competencia lectora y la comprensión oral y escrita son las siguientes:

- En las clases de Educación Física, para mejorar la comprensión y la expresión del alumnado, les aclaramos los términos específicos de la materia, presentamos esquemas, gráficos, tablas y cuadros para que los interpreten y se pregunta en clase para que contesten oralmente y se les pide la elaboración de trabajos en los que se les requiere una adecuada redacción de los

diferentes apartados que los componen.

- Para fomentar el hábito lector planteamos la elaboración de trabajos en los que se les requiere realizar una búsqueda de información en diferentes medios (digitales, papel...).
- Se utilizarán diversos medios escritos (artículos, revistas, noticias de blogs, etc...) para el trabajo diario del alumnado en situaciones en las que no pueda realizar actividad física por lesión o enfermedad, de manera puntual.

13. MEDIDAS NECESARIAS PARA EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DEL APRENDIZAJE Y EL CONOCIMIENTO (TAC)

Desde el Departamento de Educación Física estamos muy implicados en la utilización de las nuevas tecnologías por ser un medio facilitador de la labor docente. El empleo de estos medios ahorra tiempo, facilita la comunicación y convierte los trabajos o las presentaciones en herramientas incluso de aprendizaje para la vida real.

La propuesta para la mejora en la utilización y uso de estas herramientas de información y comunicación impregnará la asignatura al completo. Por esto utilizaremos las siguientes aplicaciones y herramientas para mejorar y agilizar la adquisición de aprendizajes y hábitos, además de la realización de tareas por parte del alumnado:

1. Google Classroom.
2. Aplicación Strava como medio de promoción de la salud en su tercer tiempo pedagógico.
3. Wkiloc
4. Technique
5. Inshot
6. Canva

14. COORDINACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS

En el curso de 3º ESO, desde el área de Biología y Geología se desarrollan los contenidos de nutrición, así como los sistemas y aparatos del cuerpo humano. Los contenidos de nutrición serán trabajados en Educación Física tras haber sido desarrollado en Biología y Geología. El contenido relativo al sistema óseo articular será tratado desde Educación Física.

Asimismo, quedamos a la disposición de otros departamentos con los que podemos desarrollar de manera coordinada determinados contenidos, como puede ser Música o Tecnología, en unidades de expresión corporal y en la fabricación de material, respectivamente.

15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES

15.1. Generalidades

En primer lugar, comentar que según Guardia Martínez (2002), el actual sistema educativo se apoya en los principios de flexibilidad, apertura y adaptabilidad, por lo que se hace posible que en la escuela se pueda dar respuesta a la diversidad de necesidades educativas de los/as alumnos/as y se adecuen los diferentes elementos del currículum, con el objetivo de que los discentes alcancen los objetivos (de etapa y de materia) y competencias planteadas de acuerdo con sus posibilidades.

Así, y haciendo referencia a la reciente Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva, se establecen una serie de **ACTUACIONES GENERALES DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**, en el propio centro y aula con carácter ordinario y dirigidas a todo el alumnado, a un grupo o a un alumno, debiéndose reflejar en el Plan de Atención a la Diversidad del centro. Así, en su capítulo II y III establece la determinación de “necesidad específica de apoyo educativo” (NEAE) a través de una evaluación psicopedagógica previa, además del procedimiento para la solicitud y autorización y posterior implementación de **ACTUACIONES ESPECÍFICAS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**, incluyéndose aquí las **ADAPTACIONES CURRICULARES** oportunas (ya sea adaptación significativa, adaptaciones de acceso, flexibilizaciones o permanencia extraordinaria, aceleración parcial del currículum u otro tipo de actuaciones). Para esto debemos tomar como referencia la situación del curso anterior y la evaluación inicial, además del informe psicopedagógico. No obstante, y a modo informativo, comentar que en el curso al cual va dirigida mi Programación de Aula **NO HAY ALUMNOS/AS** que requieran adaptaciones curriculares significativas.

En el caso de que tuviésemos que diseñar una adaptación curricular significativa, nos guiaríamos por dicha Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Todo este diseño se haría de forma coordinada con el EOE (Equipo de Orientación Educativa), identificando exactamente las medidas de atención a la diversidad que se deban aplicar, considerando previamente al menos los siguientes aspectos (Polo, I. y Puertas, G. (2017). Guía para la elaboración de una programación didáctica en las Etapas de Educación Primaria y Secundaria. Revista “Avances en supervisión educativa”, nº 27):

- a) Informe individual aportado por el profesorado del curso o etapa anterior (tercer ciclo de Primaria).
- b) Informe del EOE (Equipo de Orientación Educativa).
- c) Información recabada por mi parte durante el inicio del curso.

15.2. Atención a la diversidad del grupo / clase

En principio se detallan una serie de ADAPTACIONES GENERALES para alumnos/as que por diversas causas no puedan realizar actividad física durante uno o varios días. Así, las medidas que se adoptarán serán:

1. Informar al alumno/a de qué es lo que se va a hacer cuando esto ocurra (todas estas medidas se dejan claras al inicio de curso).
2. En primer lugar, analizar la situación, ya que las medidas no serán iguales en función de:
 - a. Motivación/interés del alumno/a (chico/a motivado/a o no).
 - b. Tipo de lesión.
 - chico/a con lesión en el brazo (podrá hacer muchas de las actividades: árbitro, material, etc.).
 - chico/a mareado/a, con dolor de cabeza, chicas con menstruación, etc. (podrá hacer poco, por lo que será recomendable darle trabajo alternativo para casa o trabajo relacionado con la sesión).
3. Si puede realizar trabajo alternativo motivador adaptado a su problema, se le deberá dar un programa individual adaptado o realizar la sesión normal adaptándola.
4. Trabajo alternativo teórico en relación al contenido impartido en la sesión para hacer en casa o durante la clase. Podría ser el análisis de algún tipo de situación en la sesión, o de algún/os compañero/os, por ejemplo:
 - a. Trabajo relacionado con la sesión.
 - b. Trabajos de análisis (de comportamiento, de participación, etc.).
 - c. Transcripción de sesión a una plantilla-modelo de sesión.
 - d. Actividades incluidas en las fichas de E.F. entregadas al grupo.
5. Asumir funciones de árbitro-juez.
6. Ayudar a la puesta y recogida de material.
7. Ayudante del profesor en sesiones de juegos y deportes, asumiendo roles de informador, aportando feedback, etc.
8. Realizar ayudas en actividades o tareas que lo requieran, por ejemplo, en las sesiones de acrosport.
9. Asumir funciones de profesor/a durante el calentamiento y vuelta a la calma.
10. En el caso de que se prevea un mayor tiempo de exención se le asignará funciones de profesor/a para que desarrolle e imparta alguna sesión o sesiones.

A continuación, destacar que de forma NO SIGNIFICATIVA y concretando en el alumnado con necesidad de ADAPTACIÓN CURRICULAR (no significativa) de mi grupo, recordar que hay

alumnos con asma. Así, a lo largo del curso las pautas o medidas de intervención con los mismos serán en este caso, siendo la misma una enfermedad del sistema respiratorio caracterizada por ataque de disnea (dificultad para respirar) debida a un espasmo (contracción involuntaria) de los bronquios, las medidas o pautas a tener en cuenta y las adaptaciones curriculares serán:

a) A nivel preventivo:

- Evitar realizar actividad física si el asma no está controlada o si se está padeciendo alguna infección respiratoria, pitos o tos.
- Evitar ambientes fríos y secos, contaminados y con humo (intentar utilizar mascarilla), así como cambios bruscos de temperatura.
- Evitar realizar una actividad física muy intensa y de mucha duración (continua).
- Asegurarnos que tome la medicación antes de cualquier actividad física si así lo prescribe su médico (30 min. antes) y que lleve consigo siempre la medicación broncodilatadora.
- Asegurar que realice un calentamiento prolongado y progresivo, realizando ejercicio físico moderado (aeróbico) y a intervalos de menos de 5 minutos.
- Que su respiración sea lenta y por la nariz (para reducir su hiperventilación) y que realice ejercicios respiratorios que dilaten, extiendan y movilicen el tórax.

b) A nivel específico:

- En caso de crisis, para la actividad, actuar con calma y no agobiar. Relajar y tranquilizar al alumno y acompañarlo a un sitio tranquilo.
- Que se tome su medicación (broncodilatador) y que beba agua.
- Que realice una respiración controlada y que realice ejercicios de relajación.
- Si se conoce el factor ambiental que desencadenó el ataque, apartarlo del mismo.
- Si se supera la crisis se podrá continuar con la actividad (si así lo indicara su médico), y si no superara la crisis y fracasan las medidas anteriores, será necesaria atención médica inmediata.

ADAPTACIONES CURRICULARES (además de todas las medidas preventivas comentadas anteriormente):

- Adaptar las actividades de las diferentes sesiones a las características prescritas para este tipo de alumnos (plantear situaciones modificadas). Controlar la intensidad de ejecución de su actividad y que la realice de manera intermitente.
- Adecuarnos a las diferencias y peculiaridades del alumno.
- Atender a su ritmo individual en cuanto a volumen e intensidad en el esfuerzo y las actividades físicas que realice.
- Considerar su progreso, y no basarnos solo en sus resultados, utilizando refuerzos positivos.
- Mantener lo más limpio de polvo el gimnasio, a fin de evitar que se desencadene una reacción

alérgica.

- Favorecer hábitos, tanto antes como después de la actividad, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento correcto, técnicas de respiración y relajación, etc., hábitos fundamentales también para todos los/as alumnos/as.

16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

En primer lugar, destacar que a la hora de plantear este tipo de actividades debemos seguir los pasos legales y organizativos en lo que concierne a la planificación, programación y desarrollo de cualquier actividad.

Igualmente, comentar que en este apartado se hace necesario citar la normativa referente a dichas actividades, la **ORDEN ECD/489**, **ORDEN ECD/494** y la **ORDEN de 18 de mayo de 2015, de la Consejería de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón**, en el que se especifica que las **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES (ACE)** facilitarán también el desarrollo de las **competencias clave** y que dentro de la **PD** de cada curso escolar se deben incluir las **ACE** programadas por cada departamento de acuerdo con el Programa Anual de **ACE** establecidas por el centro, concretando la incidencia de las mismas en la evaluación del alumnado.

De un modo más práctico, las **ACE** que se van a realizar a lo largo del curso, se plantean a continuación en la siguiente tabla:

ACTIVIDAD	TEMPORALIDAD	CURSO	LUGAR	TIPO
Senderismo	Primer trimestre (final noviembre-principio diciembre)	1º-2º-3º-4º ESO	Comarca de Aranda	Complementaria
BTT	Tercer trimestre	1º Bachillerato	Calcena	Complementaria
EF en la calle	Tercer trimestre	1º-2º-3º-4º ESO y 1º Bachillerato	Illueca	Complementaria
Conoce tu gym	Primer trimestre	1º-2º-3º-4º ESO	Illueca	Complementaria
Carrera	Segundo trimestre (abril)	1º-2º-3º-4º ESO (organiza 1º Bachillerato)	Illueca	Complementaria

Primeros auxilios	Segundo/Tercer trimestre	1º-2º-3º-4º ESO	Illueca	Complementaria
Semana blanca	Segundo trimestre (febrero-marzo)	1º-2º ESO	Cerler o Panticosa	Extraescolar
Semana verde	Tercer trimestre (abril-mayo)	3º-4º ESO	Tossa de Mar o Santa Susanna	Extraescolar
Representación teatro (colegio)	Tercer trimestre	1º ESO	Illueca	Complementaria

17. PLAN DE SEGUIMIENTO A DISTANCIA PARA ALUMNOS QUE NECESITEN CONFINAMIENTO O NO PUEDAN TENER UNA EDUCACIÓN PRESENCIAL

Siguiendo las Instrucciones de la Secretaría General Técnica para el desarrollo de la enseñanza a distancia en el caso de que se determine aislamiento o confinamiento parcial total en un centro docente el Departamento de Educación Física ha elaborado un plan de seguimiento en el caso de que un alumno sea confinado a lo largo del curso o en el caso de que por diversas causas un alumno no pueda seguir una docencia presencial. Las medidas a llevar a cabo son las siguientes:

- Una vez sea informado el profesor del alumno en cuestión por el tutor este se pondrá en contacto con el alumno por medios telemáticos (correo electrónico o Classroom). En el caso de que no se reciba contestación se informará al tutor del alumno o se contactará telefónicamente con sus padres/tutores.
- Cuando se contacte con el alumno se le informará de los contenidos que se están viendo en clase y de las tareas y ejercicios que debe entregar, las fechas de entrega y el modo de hacer esas entregas (Classroom, correo electrónico u otro medio), así como el formato de las mismas. Se adaptarán las actividades de clase para poder desarrollarlas de manera satisfactoria por el alumno desde casa, pudiendo sustituir actividades de naturaleza motriz por trabajos o actividades teórico-prácticas.
- Se realizará un seguimiento de las tareas entregadas, si estas no se entregan se avisará al tutor del alumno para que contacte con padres o tutores y ponerles en conocimiento de la falta de tareas.
- Atendiendo al tiempo de ausencia del alumno a clase, se le propondrá realizar las pruebas de evaluación tras su incorporación presencial o se adaptarán las pruebas para que se puedan llevar a cabo en modalidad online.

18. EVALUACIÓN OBJETIVA DEL ALUMNADO. PROCEDIMIENTO PARA LA TRAMITACIÓN DE RECLAMACIONES

La **ORDEN ECD/624/2018**, de 11 de abril, sobre la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 26/04/2018).

La **ORDEN ECD/623/2018**, de 11 de abril, sobre la evaluación en Bachillerato en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 26/04/2018).

CAPÍTULO V. Principios de objetividad e información del proceso de evaluación.

Artículo 19 (17 Orden Bachillerato). Información del proceso de evaluación.

5. Con fines estrictamente formativos y de orientación de los aprendizajes, el alumnado, sus padres o representantes legales, podrán tener acceso a vista y copia de las pruebas de evaluación, exámenes y trabajos realizados por el alumnado, una vez hayan sido corregidas, siempre y cuando la petición esté justificada dentro del proceso de evaluación del alumnado. Este acceso a vista y copia deberá realizarse en el marco de las relaciones habituales entre profesorado, alumnado y familias, para lo cual el alumnado y, en su caso, los padres o representantes legales deberán realizar una solicitud por escrito dirigida al Director del centro educativo.

Para que esta información tenga un carácter formativo, la corrección de las pruebas, exámenes o trabajos, además de la evaluación cuantitativa, deberá incluir aquellas indicaciones que permitan al alumnado apreciar los errores cometidos.

Artículo 20 (18 Orden bachillerato). Objetividad de la evaluación.

1. [...] los centros docentes harán públicos, a principios de curso, las programaciones didácticas que incluirán los contenidos mínimos, los procedimientos e instrumentos de evaluación y los criterios de calificación necesarios para obtener una evaluación positiva del alumnado...

2. [...] esta información se hará pública al comienzo del curso, a través del tutor y profesorado correspondiente de cada materia, en el tablón de anuncios del centro y, en su caso, en la página web del centro.

Artículo 21 (19 Orden Bachillerato). Reclamaciones.

2.El alumnado, y sus padres y representantes legales, podrán formular, a final de cada curso, tanto en la evaluación final ordinaria como en la extraordinaria, reclamaciones sobre sus calificaciones finales.

3.De forma previa al procedimiento formal de reclamación, el alumnado y los padres o

representantes legales podrán solicitar al tutor y profesorado que corresponda, presencialmente previa solicitud de entrevista- o por escrito, las aclaraciones sobre las calificaciones de la evaluación de final de curso.

4. En todo caso, cuando exista desacuerdo sobre las decisiones de la evaluación final y/o promoción y/o titulación, las reclamaciones a que hubiera lugar, se tramitarán y resolverán de acuerdo con el procedimiento establecido en los artículos 22 y 23 de la presente orden (artículos 20 y 21 Orden Bachillerato), sobre los procedimientos de revisión.

5. El material escrito, en soporte papel o electrónico, de las pruebas de evaluación o, en su caso, la documentación correspondiente de las pruebas orales, se deberá conservar durante los tres meses siguientes a la convocatoria, ordinaria o extraordinaria a que correspondan. En los casos en los que se hubiera iniciado un proceso de reclamación contra las calificaciones o decisiones de promoción, deberán conservarse hasta que exista resolución firme.

Artículo 22 (20 Orden Bachillerato). Procedimiento de revisión de las reclamaciones finales en el centro.

1. El alumno o sus padres o representantes legales, presentarán una reclamación, por escrito, ante el Director del centro, solicitando la revisión de las calificaciones o decisiones de promoción o titulación, en el plazo de dos días hábiles contados a partir del siguiente a aquel en que se produjo la entrega del informe de la evaluación final ordinaria o extraordinaria. La reclamación debe contener las alegaciones que justifiquen la disconformidad con la calificación o decisión adoptada.

19. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

INDICADORES	VALORACIÓN (0-5)	PROPUESTAS DE MEJORA
Tengo establecido que cada programación didáctica está estructurada por Unidades Didácticas.		
Realizo la programación didáctica de tomando como referencia la Concreción Curricular del Centro.		
Diseño las unidades didácticas basándome en las competencias clave que deben de adquirir los alumnos.		
Formulo los objetivos didácticos de forma que expresan claramente las habilidades que mis alumnos y alumnas deben		

conseguir como reflejo y manifestación de la intervención educativa.		
Selecciono y secuencio los contenidos con la secuenciación adecuada a las características de cada grupo de alumnos.		
Analizo y diseño dentro de la programación didáctica las competencias clave necesarias.		
Planifico mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado.		
Establezco, de modo explícito, los criterios, estándares, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que permiten hacer el seguimiento del progreso de los alumnos y comprobar el grado en que alcanzan los aprendizajes.		
Adopto estrategias y técnicas programando actividades en función de los objetivos didácticos, competencias, tipos de contenidos y características de los alumnos.		
Estoy llevando a la práctica los acuerdos del departamento para evaluar las competencias clave así como los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.		