

COLEGIO ESPAÑOL LUIS VIVES  
(LARACHE) MARRUECOS.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**  
**CURSO 2020-2021**

**PROFESOR**

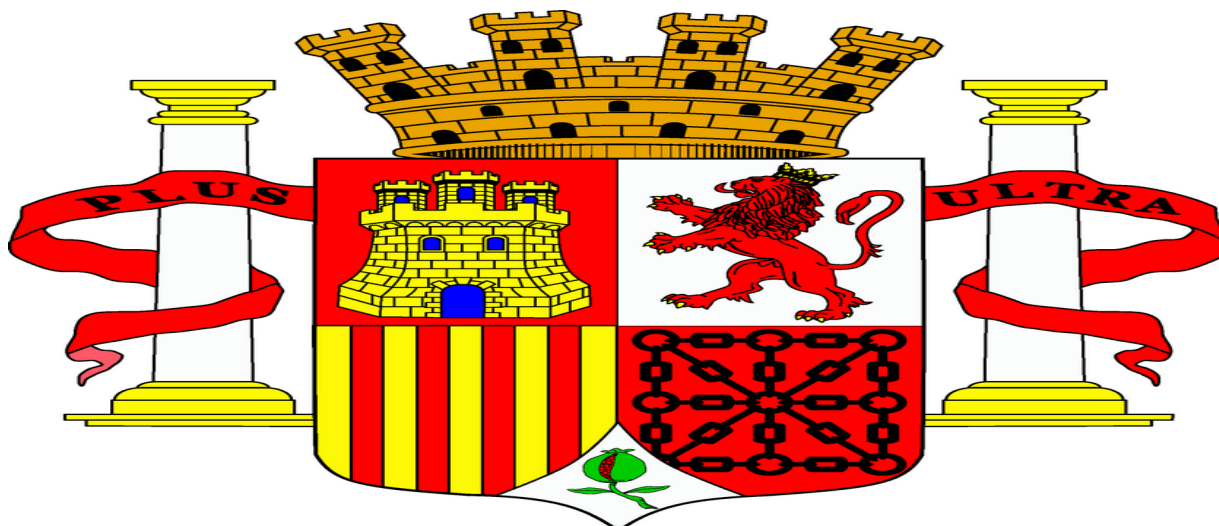
**EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA.**

**ETAPA**

**EDUCACIÓN SECUNDARIA  
OBLIGATORIA Y BACHILLERATO.**

**MATERIA**

**EDUCACIÓN FÍSICA.**



**“El secreto del éxito es la constancia en el propósito”  
(Benjamín Disraeli).**

ÍNDICE

página

1- JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN	
2- CONTEXTO	
2.1. UBICACIÓN DEL ENTORNO.	
2.2. HORARIOS.	
2.3. INSTALACIONES. EQUIPAMIENTOS Y MATERIALES.	
4- SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.	
5- RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES Y LOS COMPETENCIA	
6- TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES	
7- EVALUACIÓN	
7.1. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO.	
7.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.	
7.3. PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA	
8- DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS	
9- CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES PARA LA SUPERACIÓN DELCURSO.	
10-UTILIZACIÓN DE LAS TICS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	

11- PROCEDIMIENTOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

12- ANEXOS

12.1. FICHA DE TRABAJO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA: EXENTOS TOTALES, PARCIALES Y BAJA TEMPORALES.

12.2. ÍTEMS DE VALORACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AULA.

12.3. ÍTEMS DE VALORACION PARA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

12.4. ÍTEMS DE VALORACIÓN DE LA EVALUACIÓN.

12.5. ÍTEMS DE VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

13- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

14- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y LEGISLATIVAS

15- HOJA INFORMATIVA. EDUCACIÓN FÍSICA.

## 1. JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La materia **Educación Física** tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras.

Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular. La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-

deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.

Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores; entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros; y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás. Las situaciones a las que responde una acción motriz, en un proceso de enseñanza y aprendizaje, suponen establecer entornos de características diferentes en los que la respuesta tiene, también, significados diferentes: en unos casos se tratará de conseguir un rendimiento, de resolver una realidad, en otros la ergonomía, la expresividad o la recreación.

En este sentido, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia Educación Física puede estructurarse en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: ***en entornos estables, en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación, en situaciones de adaptación al entorno, y en situaciones de índole artística o de expresión.***

Las acciones motrices individuales **en entornos estables** suelen basarse en modelos técnicos de ejecución, y en ellas resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones, donde la repetición para la mejor automatización y perfeccionamiento suele aparecer con frecuencia. Este tipo de situaciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros.

**En las acciones motrices en situaciones de oposición** resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, así como el estricto respecto a las normas y a la integridad del adversario consustancial en este tipo de acciones, son algunas de las facultades implicadas; a estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el minitenis y el tenis de mesa, entre otros.

**En las situaciones de cooperación, con o sin oposición**, se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose dar que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. El adecuado uso de la atención global, selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones, además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Debe tenerse en cuenta, a su vez, la oportunidad que supone el aprovechamiento de situaciones de cooperación para, mediante la utilización de metodologías específicas, abordar el tema de las relaciones interpersonales, cuyo adecuado tratamiento con tanta frecuencia se señala en nuestros días. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.

Lo más significativo de las **acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno** es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios predecibles o no, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural; puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

En **situaciones de índole artística o de expresión** las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los

componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

En este sentido debe asegurarse que esa práctica respete las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible.

A ello hay que añadir el objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares.

Ello no es óbice para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata, sólo, de conseguir que durante las etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana, y eso se ha de producir como consecuencia de una adecuada orientación de la Educación Física.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular.

De este modo, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes: ***dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.***

**En la etapa de ESO** los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones.

Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos. Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

**La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes** de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

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

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.



EDUCACIÓN FÍSICA. 1º CICLO ESO

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Estándares de aprendizaje evaluables</b></i>
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.                      1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.                      1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.                      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.                      1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.                      2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.                      2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.                      2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.                      3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.                      3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.                      3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>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.                      4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.                      4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva                      4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.                      4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.                      4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.                      5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.                      5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.                      5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>



## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>6. <i>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</i></p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. <i>Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</i></p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. <i>Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</i></p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9. <i>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</i></p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. <i>Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</i></p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

Educación Física. 4º ESO

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Estándares de aprendizaje evaluables</b></i>
<i>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</i>	<p>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.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<i>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</i>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<i>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.</i>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<i>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</i>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<i>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.</i>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>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.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<i>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</i>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

	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.
<i>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.</i>	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
<i>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.</i>	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. 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. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
<i>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.</i>	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. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
<i>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.</i>	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
<i>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</i>	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. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
<i>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.</i>	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

**EDUCACIÓN FÍSICA. 1º BACHILLERATO**

<i><b>Crterios de evaluaci3n</b></i>	<i><b>Est3ndares de aprendizaje evaluables</b></i>
<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de pr3ctica aplicando habilidades motrices espec3ficas con fluidez, precisi3n y control, perfeccionando la adaptaci3n y la ejecuci3n de los elementos t3cnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades espec3ficas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.                      1.2. Adapta la realizaci3n de las habilidades espec3ficas a los condicionantes generados por los compa1eros y los adversarios en las situaciones colectivas.                      1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.                      1.4. Pone en pr3ctica t3cnicas espec3ficas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las t3cnicas m3s apropiadas a la intencionalidad de la composici3n.</p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creaci3n y desarrollo de las composiciones o montajes art3sticos expresivos.                      2.2. Representa composiciones o montajes de expresi3n corporal individuales o colectivos, ajust3ndose a una intencionalidad de car3cter est3tica o expresiva.                      2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto art3stico expresivo.</p>
<p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposici3n, colaboraci3n o colaboraci3n oposici3n en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la pr3ctica.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposici3n.                      3.2. Colabora con los participantes en las actividades f3sico-deportivas en las que se produce colaboraci3n o colaboraci3n-oposici3n y explica la aportaci3n de cada uno.                      3.3. Desempe1a las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en pr3ctica para conseguir los objetivos del equipo.                      3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades f3sico-deportivas desarrolladas.                      3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposici3n o de colaboraci3n- oposici3n, adapt3ndolas a las caracter3sticas de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condici3n f3sica y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orient3ndolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrici3n y balance energ3tico en los programas de actividad f3sica para la mejora de la condici3n f3sica y salud.                      4.2. Incorpora en su pr3ctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.                      4.3. Utiliza de forma aut3noma las t3cnicas de activaci3n y de recuperaci3n en la actividad f3sica.                      4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condici3n f3sica dentro de los m3rgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en pr3ctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en pr3ctica un programa personal de actividad f3sica que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades f3sicas implicadas, teniendo en cuenta sus caracter3sticas y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las caracter3sticas que deben reunir las actividades f3sicas con un enfoque saludable a la elaboraci3n de dise1os de pr3cticas en funci3n de sus caracter3sticas e intereses personales.                      5.2. Evalúa sus capacidades f3sicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificaci3n de la mejora de las mismas.                      5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.                      5.4. Elabora su programa personal de actividad f3sica conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.                      5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad f3sica, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.                      5.6. Plantea y pone en pr3ctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad f3sica desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superaci3n y las posibilidades de interacci3n social y de</p>	<p>6.1. Dise1a, organiza y participa en actividades f3sicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.                      6.2. Adopta una actitud cr3tica ante las pr3cticas de actividad f3sica</p>

<i>perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</i>	que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
<i>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</i>	7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
<i>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</i>	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
<i>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</i>	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Esta programación se encuentra enmarcada en las siguientes disposiciones legales:

- L.O.M.C.E. (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. 10 de diciembre de 2013.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Orden ECD 1361/2015 de 3 de Julio, por la que se establece el currículo para ESO y Bachillerato en el ámbito territorial MEC.
- Corrección de errores de la Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas.



- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

## 2. CONTEXTO.

### 1.Ubicación del Centro.

El centro en el que nos encontramos está situado cerca barriada céntrica y cerca de la Plaza de España y del Mercado Central (remodelado en el año 2002) en el nº 52, Rue Khalid Ben Oualid, 92.000 de Larache (Marruecos). En él se imparten las enseñanzas de Educación Infantil, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, como centro integrado que es.

En cuanto al nivel socioeconómico de las familias del alumnado del centro es medio-alto y alto, con lo que la mayoría de los alumnos suelen disponer del material escolar necesario.

En cuanto al tipo de alumnado el origen social de los padres y madres, es de tipo medio alto. Además, los alumnos muestran gran interés hacia la práctica de la actividad física y los deportes, como se desprende de la gran participación en las actividades complementarias y extraescolares. Además, existen equipos de diferentes modalidades en los que se integra el alumnado y que participan en competiciones y convivencias deportivas con otros centros de la localidad y españoles de diferentes puntos de Marruecos. Este uso social es necesario e importante, teniendo en cuenta la escasez de lugares que ofrece la ciudad para la práctica deportiva.

### 2.Horarios.

El inicio de las clases será a las 8.15 h. y fin a las 15.20 h. Las clases tendrán una duración de 55 minutos, siendo el Profesor de Educación Física don Eduardo Hernández García.

HORA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

8:15-9:10		1° BACH	2° ESO	3° ESO	4° ESO
9:10-10:05	2° ESO		4° ESO	2° ESO	3° ESO
10:05-11:00					
11:00-11:20	RECREO				
11:20-12:15					1° BACH
12:15-13:10	1° ESO				
13:10-13:30	RECREO				
13:30-14:25					
14:25-15:20					

**3.Instalaciones: Equipamiento y materiales.**

Para el desarrollo de todas las sesiones de Educación Física a todos los niveles, se disponen de una pista de baloncesto de cemento, pista de fútbol sala de césped, pista de fútbol sala de cemento, pista polideportiva de cemento, gimnasio con suelo de madera, así como un pasillo cubierto de cemento. Las instalaciones pueden ser usadas tanto por el profesorado de infantil, primaria y secundaria. Coinciden las clases de Educación Física en Primaria con las de Educación Secundaria en 10 minutos los martes a segunda hora, y en 20 minutos los jueves a penúltima hora.

Para el desarrollo de las sesiones de Educación Física dispones del siguiente material; Balones de baloncesto, voleibol, rugby, balonmano, compresor, balones medicinales, cinta elástica, volantes de bádminton, picas plástico, vallas de plástico, cono pequeños y grandes, pelotas de tenis, palas de ping-pong, mesa de ping-pong, colchonetas, bancos suecos, aros grandes, picas, pulsímetro, pelotas de goma, redes de voleibol, raqueteros, raquetas, cuerdas, raquetas de bádminton.



**3.- SECUENCIA Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**

**3.1.- 1º ESO. CONTENIDOS**

**Bloque 1. Actividades físico deportivas.**

**Contenidos**

- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
- Ajuste de la ejecución a los gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades físico deportivas seleccionadas.
- Relación de la técnica de ejecución con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades practicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades practicadas.
- El senderismo como actividad en medio no estable: descripción, tipos de sendero y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad, material y vestimenta necesaria en función de la duración y de las condiciones de la actividad.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Realización de recorridos preferentemente en el medio natural y de juegos en la naturaleza.

- Actividades de oposición y de colaboración-oposición: lógica interna de las mismas y su repercusión en la intencionalidad de las acciones técnicas en situaciones de juego. Reglamento de juego.
- Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y las estrategias en las actividades físico deportivas de oposición seleccionada. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. El respeto al adversario y la valoración de sus méritos.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos de las actividades físico deportivas de colaboración-oposición seleccionadas; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la meta, ocupación de los espacios, etc.
- Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.
- El cuerpo expresivo. Manifestación motriz y gestual de los sentimientos y estados de ánimo y su repercusión en la comunicación oral.

## **Bloque 2. Actividades físicas artístico expresivas**

### **Contenidos**

El cuerpo expresivo. Manifestación motriz y gestual de los sentimientos y estados de ánimo y su repercusión en la comunicación oral.

## **Bloque 3. Aptitud física y salud**

### **Contenidos**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico- deportivas seleccionadas.
- Niveles saludables en los factores de la condición física. La intensidad de los esfuerzos como factor que hay que tener en cuenta. Índices de intensidad reconocibles en la propia práctica: la

frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria. Valores recomendables atendiendo a la edad y características personales.

- Actividades de registro de la frecuencia cardiaca y respiratoria a la hora de practicar diferentes actividades.
- Progresividad de los esfuerzos: tareas de activación y actividades de recuperación.
- Hidratación y alimentación durante la actividad física.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud y de los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- Factores de la aptitud física. Capacidades coordinativas y capacidades físicas básicas.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad.
- La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la relajación, la postura y la actividad física.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, de movilidad articular y de relajación.
- Actitud crítica hacia la propia condición física y disposición para mejorarla.
- El calentamiento como la fase inicial de una sesión de actividad física. Objetivos y significado preventivo en la práctica de la actividad física.
- Valoración y realización del calentamiento como hábito saludable al inicio de la actividad física. Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico deportivas incluidas en el curso.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento.
- Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones.

#### **Bloque 4. Contenidos transversales**

##### **Contenidos**

- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico-deportivas.

- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- El sentimiento de logro como motivación y estímulo para la superación personal. Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz.
- Valoración de la riqueza que conlleva la integración de la diversidad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico- deportivas.
- Influencia de las actividades físico- deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.
- Toma de conciencia de un comportamiento adecuado, tanto en el medio urbano como en el medio natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.
- Medidas preventivas en las actividades físico- deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

### **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje**

#### ***1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.***

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 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.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

#### ***2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.***

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

#### ***3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.***

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

#### ***4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.***

- 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.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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.

**5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.**

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

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.

**6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.**

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.**

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

***9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.***

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

***10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.***

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.



**TEMPORALIZACIÓN**

<b>PRIMERO DE ESO</b>			
<b>Unidad Didáctica</b>	<b>Bloque de contenidos</b>	<b>Nº sesiones</b>	<b>Fecha</b>
<b>Primer trimestre</b>			
Test Condición Física Juegos Condición física salud. Calentamiento.	Condición Física y salud	6	Septiembre/Octubre
Atletismo: Vallas.	Juegos y deportes	6	Octubre/Noviembre
Atletismo: iniciación saltos, relevos.	Juegos y deportes	6	Noviembre
Habilidades gimnásticas	Juegos y deportes	5	Noviembre/ Diciembre
		Total: 23 aprox.	

**Segundo trimestre**

Baloncesto	Juegos y deportes	7	Enero
Fútbol	Juegos y deportes	5	Enero/Febrero
Juegos y deportes tradicionales.	Juegos y deportes	4	Febrero
Habilidades motrices básicas. Juegos saltos...		6	Marzo
		Total:22 aprox.	

**Tercer trimestre**

Juegos de expresión corporal,	Actividades físicas artístico expresivas	4	Abril
Deporte colectivo: rugby	Juegos y deportes	7	Abril/Mayo
Juegos de estrategia:	Juegos y deportes	5	Mayo/Junio

ataque-defensa.			
Test Condición física/salud/relajación, respiración.	Condición física y salud	4	Junio
		Total: 20 aprox.	

## 2.2.-2º ESO

### CONTENIDOS

#### Bloque 1. Actividades físico deportivas.

##### Contenidos.

Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.

Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.

Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.

Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes colectivos.

Desafíos cooperativos.

Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.

Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.

Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Habilidades Gimnásticas-Acrosport.

Iniciación a la orientación.

Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.

Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.

Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico expresivas**

El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.

Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.

Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.

Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

### **Bloque 3. Aptitud física y salud**

Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.

Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.

Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.

Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.

Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.

Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.

Relación entre hidratación y práctica de actividad física.

Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

Fundamentos de la relajación.

### **Bloque 4. Contenidos transversales**

## Contenidos

- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico- deportivas.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- El sentimiento de logro como motivación y estímulo para la superación personal. Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz.
- Valoración de la riqueza que conlleva la integración de la diversidad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico- deportivas.
- Influencia de las actividades físico- deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.
- Toma de conciencia de un comportamiento adecuado, tanto en el medio urbano como en el medio natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.
- Medidas preventivas en las actividades físico- deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje**

***1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.***

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 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.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

***2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.***

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

***3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.***

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

***4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.***

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.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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.

***5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.***

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

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.

***6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.***

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.



***7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.***

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

***10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.***

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**TEMPORALIZACIÓN**

<b>SEGUNDO DE ESO</b>			
<b>Unidad Didáctica</b>	<b>Bloque de contenidos</b>	<b>Nº sesiones</b>	<b>Fecha</b>
<b>Primer trimestre</b>			
Test Condición Física Juegos Condición física salud. Calentamiento.	Condición Física y salud	6	Septiembre/Octubre
Atletismo. Vallas.	Juegos y deportes	7	Octubre/Noviembre
Atletismo: saltos y carreras.	Juegos y deportes	6	Noviembre
Desafíos cooperativos	Juegos y deportes	4	Noviembre/ Diciembre
		Total: 23	

**Segundo trimestre**

Voleibol	Juegos y deportes	7	Enero
Iniciación orientación	Actividades en la naturaleza	5	Enero/Febrero
Baseball	Juegos y deportes	5	Febrero
Bádminton	Juegos y deportes	5	Marzo
		Total: 22	

**Tercer trimestre**

Juegos de expresión, mimo, dramatizaciones	Actividades físicas artístico expresivas	4	Abril
Baloncesto/Balonmano	Juegos y deportes	6	Abril/Mayo
Futbol sala	Juegos y deportes	6	Mayo/Junio

Test condición física/relajación respiración	Condición física y salud	4	Junio
		Total: 20 aprox.	

### 2.3.- 3º ESO

#### **Bloque 1. Actividades físico deportivas**

##### **Contenidos**

Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas deportivas seleccionadas.

Adaptaciones de los modelos técnicos a las características individuales. Aspectos reglamentarios de las actividades desarrolladas. Aprendizaje y aplicación.

Actividades cooperativas.

Actividades con material alternativo.

Profundización y consolidación de las habilidades de los deportes que vuelven a incluirse en este curso y que fueron trabajados en algún curso anterior.

Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.

Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas que forman parte del programa del curso. Indicadores y errores más frecuentes en la práctica.

Aspectos preventivos que hay que tener en cuenta en las diferentes actividades: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

Nudos: realización y procedimientos de verificación de la seguridad. Estrategia básica en las situaciones de oposición.

Acciones motrices para atacar los puntos más débiles del adversario y para ofrecer los propios puntos fuertes.

Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en situaciones de oposición y de oposición-colaboración.

La oportunidad de las acciones y la anticipación como clave de las intervenciones. Práctica de situaciones de juego simplificando los mecanismos de decisión y aplicables a las actividades de oposición y de oposición- colaboración incluidas en el curso.

La dinámica interna, las fases del juego y las funciones de los jugadores en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.

Observación y análisis de acciones de juego de los compañeros y compañeras en las situaciones de oposición y de oposición-colaboración.

Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

## **Bloque 2. Actividades físicas artístico expresivas**

### **Contenidos**

La danza como contenido cultural.

Aspectos culturales en relación a la expresión corporal.

Danzas históricas y danzas actuales.

Propuestas de actividades, formas jugadas o bailes dirigidos a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social., y seleccionados en función de las características del grupo.

Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo.

Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.

Diseño y realización de coreografías a partir de premisas aportadas por el profesor o la profesora. Participación en las actividades de expresión con disposición de ayuda y colaboración.

## **Bloque 3. Aptitud física y salud**

### **Contenidos**

Fundamentos del calentamiento.

Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.

Relación entre la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica sistemática de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.

Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.

Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Efectos negativos en el organismo de diferentes hábitos y sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo).

Baterías de test de aptitud física: protocolos de cada prueba y baremos aplicables.

Profundización en el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas y derivadas. Concepto y tipos de velocidad. Realización de juegos y ejercicios de velocidad gestual y de reacción. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.

Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.

Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia

#### **Bloque 4. Contenidos transversales**

##### **Contenidos**

El valor de los aprendizajes frente al valor relativo de los resultados cuantitativos.

Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Aprendizaje de cómo jugar en equipo. Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: analizar el origen del problema, escuchar a las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas.

Cooperación y ayuda en la organización de torneos deportivos. Elaboración de un ideario de juego limpio.

Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva.

Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



### **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje**

***1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.***

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

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.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

***2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.***

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

***3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.***

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

***4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.***

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.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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.

***5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.***

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

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.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

***7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.***

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

***8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.***

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

***9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.***

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**TEMPORALIZACIÓN**

<b>TERCERO DE ESO</b>			
<b>Unidad Didáctica</b>	<b>Bloque de contenidos</b>	<b>Nº sesiones</b>	<b>Fecha</b>
<b>Primer trimestre</b>			
Test condición física salud/sistemas condición física/higiene postural/calentamiento	Condición Física y salud	6	Septiembre/Octubre
Atletismo: Vallas.	Juegos y deportes	7	Octubre/Noviembre
Atletismo: Saltos y carreras.	Juegos y deportes	5	Noviembre
Desafíos cooperativos.	Juegos y deportes.	5	Noviembre/ Diciembre
		Total: 23	

<b>Segundo trimestre</b>			
Voleibol	Juegos y deportes	7	Enero
Juegos de raquetas.	Actividades en la naturaleza	5	Enero/Febrero
Floorball	Juegos y deportes	6	Febrero
Basebal	Juegos y deportes	4	Marzo
		Total: 22	
<b>Tercer trimestre</b>			
Expresión corporal.	Actividades físicas artístico expresivas	5	Abril
Baloncesto/Balonmano	Juegos y deportes	7	Abril/Mayo
Malabares	Juegos y deportes	5	Mayo/Junio

Test condición física salud	Condición física y salud	3	Junio
		Total: 20	

## 2.4.- 4º ESO: CONTENIDOS, DISTRIBUCIÓN TEMPORAL Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

### CONTENIDOS

#### 1-Actividades físico deportivas:

Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.

Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.

Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.

Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.

Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.

Actividades de orientación.

Acrosport.

Realización de las actividades organizadas en el medio natural.

Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

#### 2-Actividades físicas artístico-expresivas

Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.

Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.

Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

### **3 Aptitud física y salud.**

Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.

Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.

Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.

Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo.) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.

Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

### **Contenidos transversales**

#### **Contenidos**

El valor de los aprendizajes frente al valor relativo de los resultados cuantitativos.

Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Aprendizaje de cómo jugar en equipo. Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: analizar el origen del problema, escuchar a las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas.

Cooperación y ayuda en la organización de torneos deportivos. Elaboración de un ideario de juego limpio.



Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva.

Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

### ***1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.***

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.

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

### ***2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.***

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

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.

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

### ***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.***

3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

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

### ***4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.***

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.

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

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.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

**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.**

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

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

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.

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

**6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.**

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

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.

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.

**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.**

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

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

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

**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.**

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.

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.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

**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.**

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.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

**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.**

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

**11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.**

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.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

**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.**

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

**TEMPORALIZACIÓN**

<b>CUARTO DE ESO</b>			
<b>Unidad Didáctica</b>	<b>Bloque de contenidos</b>	<b>Nº sesiones</b>	<b>Fecha</b>
<b>Primer trimestre</b>			
Test condición física salud/Sistemas física/Programas Condición física,	Condición Física y salud	7	Septiembre/Octubre
Atletismo: Vallas.	Juegos y deportes.	6	Octubre/Noviembre
Atletismo: salto y carreras.	Juegos y deportes	6	Noviembre

EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Goalball y Baseball	Juegos y deportes	4	Noviembre/Diciembre
		Total: 23	
<b>Segundo trimestre</b>			
Voleibol	Juegos y deportes	7	Enero
Deportes de raqueta y racquetball	Juegos y deportes	5	Enero/Febrero
Acrosport	Juegos y deportes	6	Febrero
Deportes de raqueta y racquetball	Juegos y deportes	4	Marzo

		Total: 22	
<b>Tercer trimestre</b>			
Coreografías/actividades rítmico musicales	Actividades físicas artístico expresivas	6	Abril
Ultimate	Juegos y deportes	4	Abril/Mayo
Futbol sala	Juegos y deportes	6	Mayo
Test Condición física, relajación, respiración	Condición física y salud	4	Junio
		Total: 20	





## 2.5.- EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO

### **Bloque 1. Actividades físico deportivas**

#### **Contenidos**

Juegos y deportes populares.

Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.

Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas. Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.

Autogestión de las actividades físico deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.

Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.

Estrategias en las actividades de oposición practicadas.

Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.

Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.

Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico expresivas**

#### **Contenidos**

Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.

Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.

Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.

Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales.

Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.

### **Bloque 3. Aptitud física y salud**

#### **Contenidos**

Fundamentos del calentamiento.

Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.

Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.

Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas. Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.

Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.

Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.

Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.

Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.

#### **Bloque 4. Contenidos transversales**

##### **Contenidos**

Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc. Ejercicio físico y modelo social de cuerpo.

Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales.

Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.

El entorno natural y las actividades físico deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.

La norma como elemento regulador de conductas en las actividades socio motrices.

Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva.

Respeto y valoración del adversario.

Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.

Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:**

***1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.***

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

***2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.***

2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

***3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.***

3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

***4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.***

4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la

actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

***5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.***

5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

***6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física***

6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

***7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.***

7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

**8. *Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.***

8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

**9. *Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.***

9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

**TEMPORALIZACIÓN**

<b>1º DE BACHILLERATO</b>			
<b>Unidad Didáctica</b>	<b>Bloque de contenidos</b>	<b>Nº sesiones</b>	<b>Fecha</b>
<b>Primer trimestre</b>			
Test de C. Física salud, sistemas de entrenami. Prescripción ejercicio	Condición Física y salud	6	Septiembre/Octubre
Atletismo: Vallas	Condición Física y salud	6	Octubre/Noviembre

EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Atletismo: altos y carreras	Juegos y deportes	6	Noviembre
Deporte adaptado	Juegos y deportes	5	Noviembre/Diciemb
		Total: 23	

**Segundo trimestre**

Voleibol	Juegos y deportes	7	Enero
Bádminton.	Juegos y deportes.	4	Enero/Febrero
Superando metas FIIT. A	Juegos y deportes	6	Febrero
Voleibol		5	Marzo
		Total: 22	

**Tercer trimestre**

EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Juegos de expresión corporal	Actividades físicas artístico expresivas	6	Abril
Juegos y deportes tradicionales	Juegos y deportes	4	Abril/Mayo
Fútbol sala	Juegos y deportes	6	Mayo
Test condición física, Programa cond. física	Condición física y salud	4	Junio
		Total: 20	

#### 4.- RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES Y LAS COMPETENCIAS CLAVE

##### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (Mat)

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia. Podremos observarlas en situaciones como:

- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

##### Comunicación lingüística (L)

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Así encontraremos, por ejemplo:



- Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
- Explica los principios estratégicos y las funciones de los participantes en las actividades físico- deportivas de colaboración-oposición.

### Competencia digital (D)

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales. Lo realizaremos en situaciones del tipo:

- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

### Competencia en Conciencia y expresiones culturales (Ex Cul)

Por medio de la Educación Física el alumnado se acerca, puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y a la visión que se ha tenido de ellas o de conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Las observaremos en situaciones del tipo:

- Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.
- Colabora en las actividades colectivas y respeta las intervenciones del resto de los participantes.

### Competencias sociales y cívicas (SyC)

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencia, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego, tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana.

Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

Esta área contribuirá a la reflexión crítica acerca de fenómenos sociales como el deporte-espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana, así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Se desarrollarán cuando:

- Conoce y respeta las normas en la práctica de las actividades, juegos y deportes.
- Valora la importancia de la práctica habitual de actividad física en los aspectos psicológico y social y para la propia condición física, así como para aplicarla a las actividades cotidianas.
- Selecciona y utiliza la indumentaria apropiada para los diferentes tipos de actividad física, con especial cuidado en el calzado.
- Respeto las normas de uso, prevención y seguridad que las actividades físico deportivas conllevan.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (Ini)

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas, llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

En situaciones del tipo:

- Realiza de forma autónoma el inicio y el final de la sesión de actividad física siguiendo las pautas indicadas.
- Se muestra autoexigente en la mejora de los niveles de las capacidades motrices considerados saludables.

Aprender a aprender (Aa)

La actividad física propia de esta área, favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorezca el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes por medio de la metacognición.

En los momentos en los que el alumno:

- Adapta la realización de las habilidades motrices básicas a los requerimientos técnicos básicos de las actividades físico- deportivas individuales.

- Es consciente de su propio nivel de habilidad, mostrando una actitud de mejora y aplicando criterios saludables
- Describe la técnica básica de las habilidades específicas trabajadas.
- Aplica en la práctica de las situaciones motrices individuales las correcciones proporcionadas.
- Progresa en las capacidades coordinativas ajustando la realización de las habilidades específicas de las actividades trabajadas a los modelos básicos de ejecución.
- Pone en práctica las técnicas de desplazamiento adaptadas a los senderos en el medio natural.
- Aplica la técnica apropiada atendiendo a la lógica de las situaciones propuestas.
- Pone en juego técnicas apropiadas para conservar el balón, avanzar y conseguir marcar, cumpliendo las finalidades colectivas del ataque en las situaciones de colaboración-oposición.
- Pone en juego técnicas apropiadas para conservar el balón, avanzar y conseguir marcar, cumpliendo las finalidades colectivas del ataque en las situaciones de colaboración-oposición.
- Colabora en las finalidades de la defensa con acciones motrices que muestran la intención de recuperar el balón, frenar el avance de los adversarios y evitar que marquen en las situaciones de colaboración-oposición.
- Conoce y respeta las normas en la práctica de las actividades, juegos y deportes.
- Conoce las características propias de las actividades físico- deportivas de oposición y de colaboración-oposición.

## 5.- TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES.

Además de la coherencia y relación entre áreas, existe un conjunto de aspectos de especial relevancia para el desarrollo integral del individuo. El tratamiento de estos temas transversales debe hacerse desde todas las áreas. Como así viene indicado en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato: *En Educación Secundaria Obligatoria, sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de cada etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias.*

*Las Administraciones educativas fomentarán el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.*

En concreto, nuestra actuación versará de las siguientes maneras.

**EDUCACIÓN PARA LA PAZ** El juego constituye un medio insustituible para desarrollar relaciones interpersonales y para favorecer el contacto físico que tanto contribuye a sentirse a uno mismo y al otro/a, y a descubrir que ese “otro/a” forma parte esencial de mi espacio socio-motriz. Por lo tanto, los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego...

**EDUCACIÓN PARA LA SALUD** El objetivo fundamental de la E.F. en torno a la salud es la creación de hábitos saludables, entendiendo dichos hábitos como una actividad placentera, de ocupación del tiempo libre y de fines saludables y en ningún caso encaminada al rendimiento y resultado deportivo.

Este tema transversal es de vital importancia en la programación ya que lo tocamos a lo largo de todas las unidades didácticas y es una de las finalidades que pretendemos alcanzar.

**EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD ENTRE SEXOS** La Educación Física nos permite realizar un trabajo diferenciado y no discriminatorio, incentivando la participación y el trabajo en grupos mixtos. Para ello, los maestros/as deberán desarrollar estrategias para crear

hábitos de distribución equitativa del espacio e instalaciones para niños/as, lograr una mayor cooperación entre ambos sexos con la creación de grupos mixtos, favorecer el uso de materiales variados por igual, presentar modelos...

Luego la coeducación y la igualdad van a ser contenidos que van a estar presentes en todas las unidades didácticas. Se presenta un currículo equilibrado, no considerándose el modelo masculino como universal. Además, se planifican contenidos desconocidos para los alumnos y alumnas y por lo tanto exentos de sesgos sexistas. También cuidaremos el currículo presentado, eliminando posibles prejuicios sexistas. Debemos estar atentos a las letras de las canciones, agrupaciones mixtas, etc.

**EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR** El profesor/a intentará dar un uso polivalente y multifuncional al material del que dispone y transmitir que no siempre los elementos más caros tienen más posibilidades educativas. La confección y utilización de materiales alternativos: cuerdas, botellas, cubiertas, globos, periódicos, cajas, etc....

**EDUCACIÓN AMBIENTAL** Las sesiones de Educación Física conllevan una constante interacción del cuerpo con el entorno que le rodea, pudiéndose distinguir dos situaciones:

- El ambiente es todo cuanto nos rodea, tanto el patio como la pista o gimnasio, constituyendo el entorno más cercano.
- Otra situación para trabajar los valores en relación al medio son las actividades en la naturaleza.

Los juegos sensoriales, actividades de orientación, acondicionamiento del lugar, recogida y limpieza del espacio utilizado, actividades inter-disciplinarias, nos permiten desarrollar actitudes de valoración y disfrute del medio ambiente natural y contribuir a mejorarlo.

**EDUCACIÓN INTERCULTURAL** Desde el área de Educación Física deberemos fomentar la integración y respeto de todas las culturas, haciendo hincapié en los aspectos enriquecedores de poseer una multiculturalidad como la nuestra. Deberemos fomentar los juegos cooperativos que faciliten la integración de todo tipo de alumnos/as, así como el desarrollo de juegos populares, autóctonos y tradicionales de nuestra comunidad y país.

**TRATAMIENTO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN** Internet y las herramientas multimedia deben introducirse en los centros educativos, para adaptar la educación a la era digital. Para ello se deberá garantizar a todos los alumnos y alumnas la posibilidad de adquirir una cultura básica digital, y de esta cultura debe participar también el área de E.F.

En diversas unidades didácticas el alumnado realizará actividades de ampliación y refuerzo, y para ello se utilizarán las tecnologías de la información y de la comunicación.

## 6.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Debemos contemplar medidas de atención a la diversidad que correspondan a la heterogeneidad de los ritmos de aprendizaje propios de cualquier grupo. Nuestra intervención se concreta en los siguientes **aspectos metodológicos**:

- Presentando contenidos o actividades de forma adecuada a distintos grados de conocimientos previos detectados a través de las actividades de evaluación inicial, o por identificación de dificultades en alumnos determinados.
- Proponiendo **actividades diferenciadoras** que permitan diferentes grados de profundización de los contenidos. De **ampliación**, para el alumnado con altas capacidades, mediante la propuesta de tareas que deje abierta nuevas posibilidades en ese momento de trabajo. De **refuerzo**, programadas en cada sesión como complemento a los alumnos con necesidades de ayuda. Y de **recuperación**, permitiendo una prueba al finalizar el trimestre o antes de finalizar el curso, si el alumno/a obtiene una calificación negativa.
- **Agrupamientos flexibles**, pudiendo los alumnos situarse en diferentes grupos, adaptándose a su ritmo de trabajo.

- Desde la **evaluación**, que sea lo más personalizada posible, adaptada a diferentes realidades, conociendo el progreso de cada alumno.
- El profesor de Educación Física deberá conseguir la máxima **individualización** en la enseñanza, considerando a cada alumno de su clase como distinto de todos los demás.
- Partiendo de una **evaluación inicial** y de una enseñanza individualizada –facilitada por una metodología basada en la **asignación de tareas**-, se puede organizar a los alumnos/as por **grupos de nivel o de interés**, desdoblar los grupos para trabajar con un número menor de alumnos/as, atender por separado a un alumno/a o grupo de alumnos/as que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando su trabajo.

También a sus **motivaciones e intereses** para ello:

- Cada alumno/a o grupo de alumnos/as podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes que mejor se adapten a sus necesidades o intereses.
- Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Por último, podrán utilizarse de forma complementaria distintos estilos de enseñanza individualizadores como *la lista de tareas* o la *enseñanza por contrato individual*.

Los alumnos que presenten incapacidad permanente o temporal y lo acrediten mediante un Certificado Médico estarán exentos de realizar aquella/s parte/s práctica/s del área que su médico considere contraindicadas, pero no de su contenido teórico, así pues, se deberán realizar las adaptaciones oportunas, siendo obligatoria su asistencia a clase, afectándoles las mismas normas que a sus compañeros.



**Alumnos con disfunción física grave y permanente:** (escoliosis de gran curvatura, patologías cardíacas, hipertiroidismo, etc.) los programas específicos se centrarán en los contenidos adaptados (especial relevancia a la teoría y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear. Algunas posibilidades:

- Realización de trabajos teóricos: fichas de sesión, exposición a compañeros, etc.
- Actividades propuestas en el libro de texto proporcionados por el profesor.
- Participación en actividades de apoyo al profesor (asistente, árbitro...)
- Dirección de actividades para sus compañeros: juegos, calentamientos, estiramientos, etc.
- Trabajo normalizado en determinados contenidos como expresión corporal o relajación.

**Alumnos con contraindicación temporal o contraindicación para un determinado tipo de contenidos:** Para los alumnos con discapacidad transitoria se proponen programas de trabajo individualizado en el que se realicen todas las actividades que sean compatibles con su lesión y un programa de refuerzo complementario para realizar fuera de clase una vez recuperados. Para los segundos (Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...), además de las adaptaciones citadas se propondrán actividades alternativas que les permitan participar en la medida de sus posibilidades.

Inspección Médica. Los alumnos que soliciten exención de la parte práctica lo harán en Certificado Médico Oficial o Informe Médico en el que se indicará si la exención deberá ser total o sólo limitada a determinados ejercicios y actividades, especificando cuales.

En cuanto al apartado, “saber” (conceptual) y “saber ser” (actitudinal), se aplicarán los mismos criterios que sus compañeros.

Sobre el apartado “saber hacer” (práctico) debemos diferenciar:

- Exentos parciales, aquellos alumnos que realizan práctica, pero no pueden realizar ciertas pruebas o actividades, estas serán modificadas por otras más asequibles a sus diferencias individuales, si por el contrario no se pudiera permutar, el alumno lo compensará con trabajos teóricos, relativo a la unidad didáctica correspondiente (libro de texto o material indicado) y/o versará sobre la lesión que padezca, una vez entregado el trabajo el profesor, le podrá realizar una prueba sobre dicho contenido.
- Exentos totales, en este caso, el alumno realizará los trabajos, que considere el profesor por cada bloque de contenidos, atendiendo a lo expuesto en todo este apartado.

Cuando el profesor decida que el alumno deberá copiar las clases, las mismas deberán contener todos los apartados expuestos en el siguiente modelo: **Anexos**.

Los **alumnos exentos** de la práctica deberán acreditar su incapacidad para realizarla con un justificante médico. Esta situación no les exime según establece la legislación educativa de cumplir con los demás contenidos (conceptuales y actitudinales) además de otras actividades de tipo teórico que deberán hacer para compensar los contenidos procedimentales, como copiar las clases según anexo y realizar trabajos extras. Durante las clases prácticas el profesor/a podrá requerir su ayuda para organizar, tomar datos, tiempos...

Por tanto, en el apartado conceptual y actitudinal, será igual que el resto de los alumnos, siendo la parte procedimental compensada con algún trabajo teórico, sobre algún tema de la materia, tras la entrega del trabajo el profesor podrá realizar una breve prueba escrita y/o oral que versará sobre dicho trabajo. Y de ser posible, el alumno llevará su plan de recuperación física en el aula.

## 7.- EVALUACIÓN

En primer lugar, realizaremos una *evaluación inicial* del alumno, para determinar el grado inicial de conocimientos de los alumnos, referidos al conjunto de capacidades y destrezas y contenidos del ciclo, curso o unidad didáctica que se desee desarrollar para ajustar las tareas de aprendizaje.

La evaluación será *formativa*, orientada a la formación integral del alumno, se centra, sobre todo, en el desarrollo de capacidades-destrezas y valores-actitudes de cada bloque de contenidos.

La evaluación *sumativa-final* evaluará los contenidos, procedimientos y estrategias conseguidos sobre la asignatura, así como los bloques de contenido, y prestará una especial atención a todos los ESTANDARES DE APRENDIZAJE como establece el Boletín Oficial del Estado a través del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Todos los Estándares de Aprendizaje serán evaluados en las pruebas de conocimientos teóricos, prácticos y resolución de problemas.

En todo momento la evaluación será *continua*, pues así se analiza al alumno durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación deberá responder a tres preguntas: qué, cómo y cuándo evaluar.

A lo largo del curso se realizarán sesiones recordatorias de las anteriores unidades didáctica, estas sesiones se tendrán en cuenta en la evaluación a través de la observación directa del profesor.

### 7.1.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO

Utilizaremos, según las características de las tareas a evaluar, tanto **técnicas de observación como de experimentación (registro anecdótico del profesor)**. Entre ellas, destacamos los siguientes instrumentos:

**Para contenidos teóricos:** Trabajos (escritos, presentaciones digitales...), Cuestionarios abiertos a modo de encuesta, Pruebas objetivas tipo test o exámenes a desarrollar, Fichas de juegos, Preguntas-exposiciones orales, rúbricas y pruebas grupales.

**Para contenidos prácticos:** Lista de control (Faltas justificadas e injustificadas), Situaciones prácticas, Test físicos y motores, pruebas prácticas, pruebas técnicas y/o tácticas, ejercicios registrados en soporte digital, rúbricas.

**Para comportamiento-actitudes:** Escalas de clasificación o puntuación: escalas **ordinales o numéricas y descriptivas**. Observación directa, sistemática y diaria del rendimiento del alumno (esfuerzo, entrega, ejecución técnica, intensidad, actitud...) suma 0,25 puntos. La reiteración en las llamadas de atención por parte del profesor (acerca del escaso esfuerzo, deficiencias voluntarias en la ejecución técnica de los ejercicios, actitud, etc.) suponen la acumulación de apercibimientos bajando en 0,25 puntos la nota de este apartado.

## 7.2.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Siguiendo la normativa vigente sobre el presente año académico, se calificará a los alumnos-as al menos en tres sesiones de evaluación de manera trimestral. Las calificaciones serán cuantitativas de 1 a 10.

Con el fin de comprobar la cuantificación de la evolución cualitativa del proceso del alumno, según Ley vigente; estableceremos la siguiente media ponderada para medir la evolución integral del alumno-a en EF, dándose globalizado en la nota.

**La Calificación para la ESO y Bachillerato, se realizará en función de los siguientes parámetros:**

<b>I. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y RESOLUCION DE PROBLEMAS</b> (Pruebas estándar).	50%
<b>II. TRABAJO DE CLASE.</b> (Se valorará la participación e implicación en el desarrollo de las clases, asistencia a clase, vestimenta, respeto al compañero y al profesor, cuidado y recogida del material).	20%
<b>III. EVALUADOR EXTERNO DEL EXAMEN PRÁCTICO.</b> (Se valorará la entrega de una hoja con las calificaciones de sus compañeros en la parte práctica de forma correcta, limpia y ordenada.	10 %
<b>IV.PRUEBAS DE CONOCIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.</b> (Examen teórico, trabajos escritos y exposiciones).	20%

Para obtener una calificación positiva será necesario alcanzar **un mínimo de 2,5 puntos de 0-10 en cada uno de los apartados y superar el 5 de media entre los 4 apartados.**

**A/ Ejercicios prácticos y resolución de problemas (50%).**

Se valorará el trabajo en clase (y participación activa), junto a la progresión del alumno, por un lado, y por otro, las pruebas prácticas correspondiente a cada unidad didáctica.

Para poder aprobar este apartado, habrá que superar una serie de pruebas estándar, asequibles a la totalidad de los alumnos.

La nota final de este apartado saldrá de la media de las calificaciones obtenidas en los ejercicios prácticos realizados; para sacar la evaluación de este apartado, se valorará la observación de los demás alumnos por observación al compañero, otorgándole una calificación.

**B/ Observación en clase (20%).** Se valorarán los siguientes aspectos:

**1- Participación e implicación en el desarrollo de las clases:** En función del comportamiento positivo o negativo del alumnado en conductas de, organización, iniciativa, realización de las actividades propuestas, recogida del material, respeto hacia todos los integrantes de la comunidad educativa, tolerancia y solidaridad con los compañeros...Se valorará con una anotación positiva 0,25 puntos y por cada negativa se restará 0,25 sobre la nota final de este apartado. La no realización de la parte práctica en la sesión será sancionada con -0,5 punto, cuando no esté justificado.

**2- Asistencia a clase.** Asistencia del alumno a las sesiones diarias. Todas las faltas de asistencia deben ser justificadas mediante autorización paterna o certificado médico. Asistir a la clase con la equipación deportiva, pero sin realizar los ejercicios también se considera falta práctica; estos alumnos (así como los que estén exentos de la parte práctica deberán justificar con certificado médico), durante el desarrollo de la sesión deben tomar nota de los contenidos de la misma para entregarlo al profesor al final, además de realizar los ejercicios que le permita su estado (en caso de enfermedad) u otros solicitados por el profesor.

Tipos de faltas: Sin justificar (-0,5). Justificante Médico y/o padres (-0). Retrasos en la entrada y/o salida (-0,25). Bolsa de Aseo (- 0,25)

Aunque las faltas sean justificadas, el alumno realizará un trabajo teórico-práctico sobre los contenidos impartidos en su ausencia, a propuesta del profesor...

**3- Vestimenta.** Traer ropa deportiva de manera obligatoria a las clases de educación física, su ausencia imposibilita la realización de la clase práctica (también contará en la parte procedimental con una sanción de -0,5).

Tipos de faltas: No asistir con ropa deportiva (-0,5)

**4- Respeto por los compañeros y al profesor.** Menospreciar al compañero, rechazos o insultos serán sancionados con - 0,25.

**5- Cuidado del material.**

La imposición de partes de conducta en la materia, supone 2 puntos negativos (romper de manera intencionada el material, no dar un uso adecuado del material...).

**C/ Evaluador externo del examen práctico (10 %).**

Se valorará la entrega de una hoja con las calificaciones de sus compañeros en la prueba estándar. Esta debe estar de forma correcta, limpia y ordenada. La no entrega de dicha hoja será sancionado con -0,3.

**D/ Pruebas de conocimiento y resolución de problemas (20%).**

Será obligatorio sacar una puntuación mínima de 2,5 en cada una de las pruebas teóricas (exámenes y exposiciones orales). Si el alumno/a no supera las pruebas de conocimiento, tendrá que realizar un examen de contenido teórico de recuperación en la siguiente evaluación. Copiar o intentar copiar en una prueba supondrá no superar la misma.

La nota final se obtiene de la media de los trimestres, en el caso de una evaluación suspensa se realizarán dos pruebas de recuperación en la siguiente evaluación, una teórica y otra práctica que, en el caso de no ser superada con un mínimo de 3 puntos, se suspenderá en el área de Educación Física.

**RECUPERACIÓN Y PRUEBAS EXTRAORDINARIAS ESO**

Será individualizada, ya que a cada alumno se le exigirá que presente los trabajos suspensos o no realizados durante el curso, también se le evaluará a través de un examen de la parte práctica y teórica de la materia. Los trabajos tendrán un porcentaje del 20%, el examen escrito 40% y prueba práctica 40%. Para la recuperación debe de obtener una calificación de un 5 entre las tres partes, sin tener en cuenta ninguna puntuación mínima.

**7.3.-PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.**

- 1.- Observación sistemática, que se concretará en: Observación diaria del trabajo en clase. Registro de cuestiones del día a día: faltas, retrasos, falta de solidaridad/deportividad, comportamientos inadecuados, no traer la indumentaria y calzado adecuados, etc.
- 2.- Valoración del grado de autonomía en el trabajo personal y colectivo, a través de la observación sistemática.
- 3.- Análisis del trabajo de los alumnos: Realización de trabajos y exposiciones. Rúbricas para las producciones en grupo: coreografías, sesiones de aprendizaje cooperativo, etc. Rúbricas para el análisis de textos relacionados con la materia y respuesta a cuestionarios o realización de resúmenes de los mismos.
- 4.- Mantenimiento al día del registro de resultados de las pruebas físicas mediante rúbricas para cada caso; análisis crítico de su evolución personal en relación con las capacidades físicas evaluadas.
- 5.- Pruebas específicas: Escritas. Rúbricas para pruebas de habilidades deportivas. Preguntas directas, exposiciones orales durante la clase...

6.- Seguimiento y análisis de la programación. Análisis de los resultados de cada evaluación aportando propuestas de mejora.

7.- Encuestas de valoración del alumnado sobre nuestra práctica docente.

8.- Comunicación fluida con la familia y de información con nuestro/as alumno/as. Al igual que con la agenda escolar.

## **8.- DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDACTICAS.**

Las unidades didácticas que desarrolla esta programación de Educación Física para todos los cursos de la ESO y Bachillerato. Pretenden facilitar la maduración y la integración de nuestros alumnos a una sociedad difícil para ellos, donde la necesidad de autoafirmación e independencia del mundo adulto empieza a ser una premisa presente en sus vidas.

Las sesiones de clase se centran en el proceso individualizado del alumno, donde se prima el proceso de aprendizaje frente al resultado final, donde las realizaciones motrices no son el fin del proceso educativo, sino el instrumento o la herramienta con la que el profesor de Educación Física guía el proceso de enseñanza.

Las actividades que completan cada una de las sesiones suponen un intento de respetar el proceso de aprendizaje de cada alumno y una incitación a la participación. Hemos optado porque el alumno se encuentre a gusto realizando las propuestas que desarrollan nuestras clases de Educación Física, donde la exigencia motriz se adapte a sus posibilidades, facilitando de esta manera su integración en el grupo de clase y a la vez, la aceptación de los diferentes niveles motores que se dan en las edades puberales, más relacionados, en la mayoría de los casos, con la edad biológica de los alumnos que con su edad cronológica.

Las tareas en grupo, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la auto-evaluación, la enseñanza recíproca o la observación

constituyen situaciones habituales en las sesiones de clase que desarrollan estas unidades didácticas. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, no obstante, son necesaria en algunas ocasiones, para dotar al alumno de una competencia motriz suficiente para que pueda desarrollar aprendizajes significativos y participativos.

En este sentido, el alumno utilizará un cuaderno o diario de clase, en el que poder anotar o realizar diversas tareas reseñadas en el desarrollo de las sesiones. En este caso, es recomendable que el profesor de Educación Física supervise y/o evalúe la presentación de dichos cuadernos de clase o trabajos realizados en él.

## **9.- CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES PARA LA SUPERACIÓN DEL CURSO.**

Contenidos mínimos exigibles para el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria:

- 1.-El calentamiento general. Concepto. Fases. Objetivos. Ejecución de ejercicios.
- 2.-Las Cualidades físicas (concepto y tipos). Ejercicios de desarrollo.
- 3.-Los hábitos higiénicos y posturales.
- 4.-Técnica elemental del deporte individual.
- 5.-Técnica básica, individual y colectiva, del deporte colectivo elegido.
- 6.-Fundamentos tácticos, las estrategias de ataque y defensa en el deporte colectivo elegido.
- 7.-Agilidad y habilidades gimnásticas básicas.
- 8.-Dominio del mensaje en la práctica de actividades expresivas y rítmicas.
- 9.-Conocimiento de necesidades para la realización de actividades deportivas en entorno natural y urbano.
- 10.-Concepto de salud, actividades físicas, principio de entrenamiento deportivo.



Contenidos mínimos exigibles para el segundo curso de E.S.O.:

1. El calentamiento general. Objetivos. Pautas. Recopilación y dominio secuenciado de de ejercicios aplicados.
2. Cualidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Ejercicios
3. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca: Toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad. Dominio de la respiración y tipos: Clavicular, torácica y abdominal.
4. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud. Dominio práctico de la ergonomía.
5. Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
6. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: Normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
7. Práctica y dominio teórico-práctico de juegos y deportes populares y tradicionales.
8. Nociones sobre senderismo, supervivencia, acampada: Normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas.
9. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: Los gestos y las posturas.
- 10.-Concepto de salud, actividades físicas, principio de entrenamiento deportivo.

Contenidos mínimos exigibles para el tercer curso de E.S.O.:

1. El calentamiento general y específico. Efectos. Elaboración y práctica del calentamiento específico para una determinada actividad o ejercicio físico de cierta intensidad.
2. Clasificación y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas. Efectos sobre la salud y valoración individualizada de los métodos de trabajo para mejora de la resistencia, flexibilidad y fuerza resistencia. Conocimiento teórico y práctico.
3. Dominio de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del voleibol y del atletismo (Salto de longitud, relevos, salidas y lanzamiento de peso).
4. Adquisición de técnicas básicas de orientación: Lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación. Normas de seguridad.
5. Valoración de la propia condición física.
6. Realización de bailes y formas rítmicas pequeños grupos.

7. Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
8. Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo y cooperativa.
9. Cálculo de ingestas calóricas y elaboración de cuadros de dieta.
- 10.-Concepto de salud, actividades físicas, principio de entrenamiento deportivo.

Contenidos mínimos exigibles para el cuarto curso de E.S.O.:

1. El calentamiento específico. Características. Realización de rutinas adaptadas a la actividad a realizar posteriormente.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: Fuerza y resistencia muscular. Técnicas. Tipos y tablas de ejercicios. Correcciones. Efectos en la salud.
3. Hábitos y prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).
4. Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
5. Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo. Planificación y organización de campeonatos deportivos.
6. Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural: Elección del lugar; gestiones administrativas; temporalización y duración de la actividad; gastos e ingresos; seguros y distribución de las actividades.
7. Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional. El impacto de las actividades físico-deportivas en el medio natural.
8. Directrices a seguir para la elaboración de diseños coreográficos siguiendo un ritmo musical.
- 9.-Concepto de salud, actividades físicas, principio de entrenamiento deportivo.
- 10.-Concepto de salud, actividades físicas, principio de entrenamiento deportivo.
11. Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical incluyendo los elementos: Espacio, tiempo e intensidad.
12. Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte individual. Planificación, arbitraje, participación y organización de campeonatos deportivos.

Contenidos mínimos exigibles para primero de Bachillerato:

1. Planificación del trabajo de las cualidades físicas, orientándolo hacia un objetivo concreto: higiénico, salud, deporte, actividad física, estético, etc.

2. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física, adaptadas al objetivo del alumnado.
3. Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
4. Organización de torneos deportivo-recreativos utilizando sistemas que favorezcan la participación: liga por puntos, desafíos concertados o al azar, eliminatorias con repesca, sistemas mixtos, etc.
5. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
6. Realización de pruebas de evaluación de la condición física de acuerdo al objetivo del programa.
7. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física, teniendo en cuenta los sistemas y métodos trabajados atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- 8.-Concepto de salud, actividades físicas, principio de entrenamiento deportivo

## **10.- UTILIZACIÓN DE LAS TICS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Debido al carácter procedimental de nuestra materia, en lo que a las experiencias corporales se refiere, las nuevas tecnologías tienen cabida en los aspectos de tipo conceptuales y en las aplicaciones de los mismos a la práctica de la Educación Física. De este modo integramos a los alumnos en la era de la tecnología y de la comunicación en la que se desarrollan.

### **APLICACIONES SEGÚN LOS BLOQUES DE CONTENIDOS**

En todos los bloques se puede aplicar la interdisciplinariedad con el resto de áreas, a través de las nuevas tecnologías, el intercambio de información y la utilización de las aplicaciones de otras áreas, así como la colaboración con las mismas enriquecerá el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **BLOQUE DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- 1) Para controlar las variaciones de la Frecuencia cardiaca durante el ejercicio: Esto se realizaría a través de pulsómetros con una unidad de transmisión de datos directa al ordenador (interface).
- 2) Preparar calentamientos de aeróbic con música o con vídeos.
- 3) Para preparar sesiones prácticas como circuitos de condición física, se utilizarán programas específicos (“Data gim”) que disponen de cientos de figuras y ejercicios, a los cuales se le pueden insertar más figuras.
- 4) Para desarrollar programas individuales de entrenamiento también existe software específico, el cual puede ser aplicable a la E.F.

- 5) Para el control, análisis y evaluación de se utilizará una hoja de cálculo, con un baremo que se puede adaptar a las capacidades de cada alumno.
- 6) Para la explicación teórica de los conceptos, se utilizarán videos, o programas multimedia, e incluso información de Internet. El alumno podrá descargarse el material a través del site de la asignatura.

### **BLOQUE DE HABILIDADES ESPECÍFICAS, JUEGOS Y DEPORTES**

- 1) Para la recopilación de juegos se podrá utilizar soporte informático, con lo cual, se podrían incorporar nuevos juegos y nuevas clasificaciones. Además, los alumnos podrán buscar juegos en la red.
- 2) Para la explicación del reglamento de los deportes se podrían utilizar varios formatos, como vídeo, o un soporte informático multimedia.
- 3) Para la corrección de los gestos técnicos se podrían utilizar hojas de observación, que junto con la grabación en vídeo y la consecuente transformación a un formato informático haría que individualmente cada alumno pudiera observar sus errores y corregirlos.
- 4) Para el aprendizaje de aspectos tácticos se podría utilizar la misma fórmula y observar todo aquello que se desee, así como analizarlo todas aquellas veces que sea necesario.
- 5) Para la evaluación se podría utilizar una hoja de cálculo, a través de la cual se podría realizar un análisis estadístico de los datos.

### **BLOQUE DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

- 1) Se podrían bajar mapas de la red, para seguir itinerarios específicos, y transformarlos, modificarlos según el tipo de actividad que queramos realizar.
- 2) También se podría extraer mucha información específica de internet tanto sobre contenidos conceptuales, como sobre actividades.
- 3) Buscar actividades como acampadas, deportes en la naturaleza, relacionarse o pedir información específica con organizaciones o empresas relacionadas que organicen eventos.
- 4) Se mejoraría en la presentación de mapas, o actividades dibujadas y preparadas por los alumnos con medios audiovisuales e informáticos.
- 5) Se podrían crear juegos de orientación o Gimkanas en un soporte informatizado, introduciendo imágenes de video y audio e insertarlo todo en un programa multimedia.

### **BLOQUE DE EXPRESIÓN CORPORAL**

- 1) La mayor aplicación de las nuevas tecnologías es la de la posibilidad de bajarse música de internet y con programas de música se puedan mezclar sonidos, o diferentes melodías.
- 2) Otra aplicación es la de bajarse vídeos de la red y utilizarlos como contenidos conceptuales.
- 3) También a la hora de realizar coreografías o bailes, se pueden hacer grabaciones en vídeo y montajes para exponerlos en clase.
- 4) Existe también gran cantidad de información en la red para poder extraerla y utilizarla.

**11.- PROCEDIMIENTOS E INDICADORES DE EVALUACION DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**

Al finalizar cada unidad didáctica se propone una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.

De igual modo, una herramienta para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto; se realizará finalizado el trimestre, para así poder recoger las mejoras en el siguiente. Dicha herramienta se describe a continuación. (En Anexo, encontramos otra tabla de evaluación de la programación, que nos permite puntuar de 0-4 diversos cada ítems, análisis cuantitativo).

ASPECTOS A EVALUAR	A DESTACAR	A MEJORAR	PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL
Temporalización de las unidades didácticas			
Desarrollo de los objetivos didácticos			
Manejo de los contenidos de la unidad			

Descriptores y desempeños competenciales			
Realización de tareas			
Estrategias metodológicas seleccionadas			
Recursos			
Claridad en los criterios de evaluación			
Uso de diversas herramientas de evaluación			
Portfolio de evidencias de los estándares de aprendizaje			
Atención a la diversidad			
Interdisciplinariedad			



**12.- ANEXO.**

**FICHAS DE TRABAJO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA: *EXENTOS TOTALES, PARCIALES Y BAJAS TEMPORALES***

A continuación, tienes una serie de puntos explicados y detallados para la realización de estas fichas. Al hacerlo deberás cumplimentar todos los puntos, aunque el diseño (la forma de presentarlo) corre de tu cuenta:

**1.- Nombre y Apellido.**

**2.- Curso y Grupo**

**3.- Fecha de la sesión**

**4.- Situación** (Exento total, parcial, baja temporal, de un día, etc.)

**5.- Tema:** Condición Física, Deportes de Equipo. Expresión Corporal. Gimnasia Deportiva Deportes Alternativos, Atletismo, Deportes de adversario, etc.

**6.- Contenido de la clase** Es el tema básico sobre el que ha versado la clase: resistencia, velocidad, deporte específico que has visto.

**7.- Partes de la sesión.**

**A) *Calentamiento.*** Explicación de sus partes y tiempo destinado a cada una, así como explicación de los ejercicios que se han realizado y su efecto muscular y articular. Incluir dibujos gráficos.

**B) *Parte Principal.*** Aquí expondrás qué se ha hecho, explicando los ejercicios y dibujando sus gráficos. Es fundamental que comentes si los ejercicios son en parejas o en grupo, el material que se utiliza, el tiempo o repeticiones de cada uno y la recuperación (si ésta es activa o pasiva), para qué sirven y 105 músculos que se trabajan en cada uno o cualquier otro punto acerca de ellos. Anota también los comentarios que realice el/la profesor/a sobre el uso inadecuado de determinados ejercicios.

**C) Parte Final.** Aquí se explicará, si se realiza, las reflexiones que hace el/la profesor/a de lo que ha sido la clase, o si se hace relajación, en qué consiste ésta.

**8.- Conclusiones.** Impresión personal sobre la clase, si te ha servido, si se podría haber mejorado, etc.

Te recuerdo que este trabajo es **OBLIGATORIO**. La presentación deberá ser a ordenador y bien estructurada. Es obligatorio acompañar con dibujos gráficos. En el caso de no poder anotar la sesión a mano debido a lesión, se contemplará la posibilidad de realizar un trabajo posterior.

Ítems de Valoración para las ACTIVIDADES DE AULA	1	2	3	4
Agrupo a los alumnos/as de diferentes formas: de manera individual, por parejas, en grupos reducidos, en grupos grandes,				
Actividades que fomentan la autonomía y el trabajo cooperativo:				
Doy a los alumnos/as la oportunidad de organizar las actividades.				
Les propongo actividades que permiten la búsqueda de diferentes recursos.				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>Les presento actividades para que se ayuden mutuamente.</p>				
<p>Los ejercicios que propongo fomentan la cooperación y la participación.</p>				
<p>Propongo actividades para facilitar el aprendizaje autónomo.</p>				
<p>Fomento la participación de los alumnos/as.</p>				
<p>Las actividades o acciones que programo son:</p>				
<p>Diversas.</p>				
<p>Amplias.</p>				
<p>De largo recorrido.</p>				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Que hacen pensar.				
Basadas en sus propios intereses.				
En mis clases el alumno es el protagonista:				
El alumno o la alumna tiene la oportunidad de expresar su propia opinión.				
Le doy la oportunidad de contrastar con el resto lo que piensa.				
Le doy opción a proponer cosas nuevas.				
La clase está organizada en base a las necesidades.				
Utilizo diferentes tipos de materiales: nuevas tecnologías, manipulativos, audiovisuales, etc.				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Cada actividad que propongo tiene su objetivo muy bien definido.				
El alumno o la alumna conoce el objetivo de cada actividad.				
Los ejercicios que propongo sacan a la luz situaciones de un contexto cercano.				
A la hora de proponer los ejercicios tengo en cuenta las “dinámicas cooperativas”.				
En las actividades propuestas hemos trabajado la metodología científica.				
¿Doy prioridad a completar el programa?				
Elogio a los alumnos/as.				
En las actividades tengo en cuenta los diferentes niveles de los estudiantes.				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Organización del tiempo transcurrido en clase: cuánto para los alumnos, cuánto par el profesor.				
Los alumnos/as utilizar las nuevas tecnologías.				
Empleo actividades prácticas.				
A la hora de hacer grupos reducidos, tengo en cuenta los siguientes criterios:				
Hago un sorteo.				
Hago los grupos por niveles.				
Mezclo alumnos de distintos niveles.				

<b>Ítems de Valoración para la PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>	1	2	3	4
---	---	---	---	---

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>Los profesores y profesoras que impartimos clase en el mismo nivel tenemos una distribución coherente de contenidos en nuestras programaciones.</p>				
<p>Disponemos de una sola programación para cada curso.</p>				
<p>Nos reunimos para hacer programaciones entre cursos / ciclos al comienzo del curso, al final del curso, cada tres meses, una vez al mes.</p>				
<p>Establezco el tiempo necesario para desarrollar cada unidad didáctica.</p>				
<p>Secuencio y distribuyo los contenidos de la programación teniendo en cuenta lo acordado con el resto de compañeros y compañeras del seminario.</p>				
<p>Pongo en práctica las decisiones tomadas entre seminarios para comenzar a evaluar las competencias.</p>				
<p>Consulto la programación a lo largo del curso escolar.</p>				
<p>He adaptado la programación a las características y necesidades específicas de los alumnos y alumnas.</p>				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>La programación de mi asignatura está estructurada en unidades didácticas.</p>				
<p>La programación de mi asignatura está estructurada en unidades de aprendizaje.</p>				
<p>Estructuro las programaciones de las asignaturas en unidades.</p>				
<p>Concreto en las programaciones qué recursos voy a utilizar.</p>				
<p>Analizo y marco dentro de la programación las competencias de la asignatura.</p>				
<p>Programo los objetivos y contenidos mínimos del área por cursos, ciclos, etapas, en la comisión pedagógica.</p>				
<p>Tengo claro qué contenidos mínimos hay que trabajar para adquirir cada competencia.</p>				
<p>Establezco claramente los criterios de evaluación.</p>				



## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>En las unidades didácticas trabajo también actividades cercanas al contexto e intereses de los alumnos/as.</p>				
<p>A la hora de realizar la programación tengo en cuenta las posibilidades que me ofrece el entorno.</p>				
<p>Los objetivos están redactados a modo de competencias.</p>				
<p>Antes de comenzar con una nueva unidad didáctica o un nuevo proyecto siempre explico a los alumnos/as: qué, cómo y para qué lo vamos a aprender; qué y cómo voy a valorar lo aprendido.</p>				
<p>Doy a conocer las programaciones a los alumnos y alumnas;</p>				
<p>Objetivos</p>				
<p>critérios de evaluación</p>				
<p>metodología</p>				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>otros...</p>				
<p>A los alumnos/as de la ESO o Bachiller les doy la programación: Al comienzo del curso escolar; al comienzo de la unidad.</p>				
<p>Al comienzo de cada nueva unidad, los alumnos/as conocen:</p>				
<p>los objetivos didácticos</p>				
<p>las competencias a desarrollar</p>				
<p>las diferentes actividades que se van a desarrollar</p>				
<p>cómo vamos a evaluar</p>				
<p>Activo los conocimientos previos de los alumnos/as antes de empezar con una nueva unidad didáctica o un nuevo proyecto.</p>				

<b>Ítems de Valoración de la EVALUACIÓN</b>	1	2	3	4
---	---	---	---	---

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Al comienzo de cada unidad, los alumnos y alumnas tienen claro:				
Cuáles son los objetivos didácticos.				
Qué competencias vamos a desarrollar.				
Qué actividades vamos a hacer.				
Cómo lo vamos a evaluar.				
Otros...				
El alumno sabe en qué se va a basar su evaluación.				
Está definido qué, cuándo y cómo se va a evaluar.				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>Antes de comenzar a trabajar un tema o un proyecto, explico a los alumnos/as qué y cómo voy o vamos a evaluar.</p>				
<p>La evaluación concuerda con lo que hacemos en clase. Medir las competencias y no los contenidos teóricos.</p>				
<p>Utilizo diferentes tipos de pruebas.</p>				
<p>Utilizo diferentes tipos de pruebas para realizar la evaluación (exámenes, trabajos individuales, trabajos en grupo, exposiciones orales, etc.).</p>				
<p>¿Qué tipo de prueba es el que más utilizo?</p>				
<p>Exámenes escritos.</p>				
<p>Trabajo individual.</p>				
<p>Trabajo en grupo.</p>				

EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Exposiciones orales.				
Utilizo diferentes pruebas y registros.				
¿Utilizo la evaluación como herramienta de mejora?				
¿Adapto mi sistema de evaluación si cambian las condiciones o circunstancias de clase?				
En la evaluación del alumno/a ¿Le comunico en qué debe mejorar y le propongo ejercicios de recuperación?				
La evaluación del alumno/a se basa en el examen.				
Doy más importancia al resultado que al proceso.				
¿Qué tengo en cuenta para el resultado de la evaluación?				

EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

La nota final.				
El avance, teniendo en cuenta las condiciones de las que parte.				
Evaluación de la intervención del profesorado.				
Evalúo también mi intervención.				
Apunto de manera sistemática los resultados obtenidos.				
Analizo la programación.				
Una vez terminada la unidad o el proyecto didáctico, evalúo la idoneidad de los recursos y de las actividades empleadas en el proceso de aprendizaje.				
Hago planes de recuperación de acuerdo con los resultados de los alumnos/as.				

¿Conozco qué son los criterios de evaluación?				
Utilizo las siguientes pruebas de evaluación:				
Examen.				
Examen oral.				
Test.				
Ejercicios.				
Trabajos.				
Exposiciones en público.				



<b>Ítems de Valoración de la ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	1	2	3	4
Todos los alumnos/as realizan juntos la misma actividad.				
En base a las características de cada alumno/a, les exijo diferentes resultados.				
Organizo diferentes materiales en base a las características y necesidades de los alumnos/as.				
Por norma, doy explicaciones generales.				
Ofrezco a cada uno de forma individual la explicación que precisa.				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

Les dejo elegir a su gusto lo que necesitan para trabajar.				
Paso una prueba inicial para conocer la diversidad que puede haber en mi clase.				
Tengo en cuenta la diversidad a la hora de hacer la programación.				
A la hora de diseñar las actividades, tengo en cuenta que existen diferentes tipos de ritmos e intereses.				
Propongo diferentes metodologías.				
¿Se ayudan entre ellos/as?. Aprendizaje cooperativo.				
¿Tenemos en cuenta la diversidad a la hora de examinar?				
Tanto en el desarrollo de las actividades didácticas como en los exámenes, realizamos unos ejercicios más sencillos o más complicados que otros.				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>Propongo diferentes ejercicios o niveles diferentes de un mismo ejercicio que den respuesta a la diversidad.</p>				
<p>Utilizo diferentes herramientas de evaluación.</p>				
<p>¿Tenemos en cuenta la diversidad a la hora de organizar la clase, dividir a los alumnos y alumnas en grupos, etc.?</p>				
<p>Para responder a la diversidad y a las características específicas de los alumnos/as:</p>				
<p>Adapto las programaciones.</p>				
<p>Empleo una sola programación (en el aula).</p>				
<p>Trabajo programaciones de educación especial.</p>				
<p>Combino programaciones adaptadas y generales.</p>				

## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

<p>¿Qué hago para conocer las características de la clase?</p>				
<p>Una prueba al comiendo del curso escolar.</p>				
<p>Leer los informes de años anteriores.</p>				
<p>Al final de la evaluación me percato de las características del grupo en cuanto a diversidad se refiere.</p>				
<p>Es el o la jefa de estudios quien me aporta toda la información que necesito.</p>				
<p>Es en la reunión de grupo donde obtengo la mayor parte de la información.</p>				
<p>¿Dónde debemos atender a los alumnos/as y alumnas que no llegan “al nivel”?</p>				
<p>En el mismo aula, haciendo grupos más reducidos.</p>				

Fuera de clase con algún especialista.				
Aplicando diferentes ritmos.				
¿Sé que actitud debo adoptar ante diversos síndromes?				

**13.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

Las actuaciones que se realizarán serán a tres niveles.

- Actividades en clase y en el centro: campeonatos internos, el 1.000m. del Vives, triathlon atlético, campeonato de cross, retos deportivos.
- Talleres deportivos en horario extraescolar. Fútbol, baloncesto, ciclismo, voleibol y tenis mesa
- Participación en encuentros deportivos extraescolares: con centros docentes españoles en Marruecos y con centros marroquíes de Larache.

**Todas estas actividades quedan en suspenso mientras se mantenga la situación de pandemia.**

**En caso de que remitiera se realizaría un plan de aplicación de aquellas actividades que fueran posibles.**

Como actividades on line se plantean las siguientes:

- Video conferencias con personajes deportivos.
- Participación en el programa “retos saludables” con centros españoles.

#### 14.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA Y LEGISLATIVAS.

##### Referencias bibliográficas

ANTÚNEZ, S. et. al. (2001): *Del proyecto educativo a la programación de aula: el qué, el cuándo y el cómo de los instrumentos de la planificación didáctica*. Barcelona: Graó.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1990): *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.

COLL, C.; PALACIOS, J. y MARCHESI, A. (comp.) (2004): *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza.

DELGADO NOGUERA, M. A. (1991): *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuestas para una Reforma de la enseñanza*. ICE de la Universidad de Granada.

GUARRO PALLÁS, A. (2005): *Los procesos de cambio educativo en una sociedad compleja: diseño, desarrollo e innovación del currículum*. Madrid: Pirámide.

MEDINA RIVILLA, A.; RODRÍGUEZ DIÉGUEZ, J. L.; SEVILLANO GARCÍA, M.<sup>a</sup> L. (coord.). (2003): *Diseño, Desarrollo e Innovación del Currículum en las Instituciones Educativas*. Madrid: Editorial Universitas.

MOSSTON, M. (1982): *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Paidós.

PIAGET, J. (1969): *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Aguilar.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992): *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

### Referencias legislativas

L.O.M.C.E. (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. 10 de diciembre de 2013.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Orden ECD 1361/2015 de 3 de Julio, por la que se establece el currículo para ESO y Bachillerato en el ámbito territorial MEC.

Corrección de errores de la Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

*C.E. Luis Vives de Larache*

DEPARTAMENTO DE

**MATEMÁTICAS.**

## **Hoja Informativa** **EDUCACIÓN FÍSICA**

*El profesor del área de Educación física va a trabajar contigo para que adquieras y mejores determinadas competencias necesarias para desenvolverte con éxito en la vida adulta y en estudios posteriores.*

### **ORGANIZACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

- El 85% de las clases de Educación Física van a ser prácticas, **todos estos días saldremos desde la clase a la pista polideportiva.**
- Se establecerá un material teórico que será preguntado en una prueba de conocimientos, contemplando aspectos prácticos de las clases.
- En algunas ocasiones se te asignará una **tarea para casa**. A la semana siguiente se comprobará que la has realizado y esta observación servirá para tu calificación final en el apartado de pruebas de conocimientos y resolución de problemas.
- La **bolsa de aseo** y la **vestimenta adecuada** será de obligatorio cumplimiento, se pasará lista dos o tres veces al trimestre para comprobar si se trae la bolsa de aseo, los alumnos que no la tengan perderán 0.25 puntos en el apartado de trabajo de clase.

### **EVALUACIÓN**

La calificación se obtendrá de acuerdo con el siguiente cuadro de ponderaciones y que están desglosados a continuación del cuadro.

<b>I. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y RESOLUCION DE PROBLEMAS (Pruebas estándar).</b>	<b>50%</b>
--	------------

<b>II. TRABAJO DE CLASE.</b> (Se valorará la participación e implicación en el desarrollo de las clases, asistencia a clase, vestimenta, respeto al compañero y al profesor, cuidado y recogida del material).	20%
<b>III. EVALUADOR EXTERNO DEL EXAMEN PRÁCTICO.</b> (Se valorará la entrega de una hoja con las calificaciones de sus compañeros en la parte práctica de forma correcta, limpia y ordenada).	10 %
<b>IV.PRUEBAS DE CONOCIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.</b> (Examen teórico, trabajos escritos y exposiciones).	20%

Para obtener una calificación positiva será necesario alcanzar **un mínimo de 2,5 puntos de 0-10 en cada uno de los apartados y superar el 5 de media entre los 4 apartados.**

**A/ Ejercicios prácticos y resolución de problemas (50%).**

Se valorará el trabajo en clase (y participación activa), junto a la progresión del alumno, por un lado, y por otro, las pruebas prácticas correspondiente a cada unidad didáctica.

Para poder aprobar este apartado, habrá que superar una serie de pruebas estándar, asequibles a la totalidad de los alumnos.

La nota final de este apartado saldrá de la media de las calificaciones obtenidas en los ejercicios prácticos realizados; para sacar la evaluación de este apartado, se valorará la observación de los demás alumnos por observación al compañero, otorgándole una calificación.

**B/ Observación en clase (20%).** Se valorarán los siguientes aspectos:

**1- Participación e implicación en el desarrollo de las clases:** En función del comportamiento positivo o negativo del alumnado en conductas de, organización, iniciativa, realización de las actividades propuestas, recogida del material, respeto hacia todos los integrantes de la comunidad educativa, tolerancia y solidaridad con los compañeros...Se valorará con una anotación positiva 0,25 puntos y por cada negativa se restará 0,25 sobre la nota final de este apartado. La no realización de la parte práctica en la sesión será sancionada con -0,5 punto, cuando no esté justificado.

**2- Asistencia a clase.** Asistencia del alumno a las sesiones diarias. Todas las faltas de asistencia deben ser justificadas mediante autorización paterna o certificado médico. Asistir a la clase con la equipación deportiva, pero sin realizar los ejercicios también se considera falta práctica; estos alumnos (así como los que estén exentos de la parte práctica deberán justificar con certificado médico), durante el desarrollo de la sesión deben tomar nota de los contenidos de la misma para entregarlo al profesor al final, además de realizar los ejercicios que le permita su estado (en caso de enfermedad) u otros solicitados por el profesor.

Tipos de faltas: Sin justificar (-0,5). Justificante Médico y/o padres (-0). Retrasos en la entrada y/o salida (-0,25). Bolsa de Aseo (-0,25)

Aunque las faltas sean justificadas, el alumno realizará un trabajo teórico-práctico sobre los contenidos impartidos en su ausencia, a propuesta del profesor...

**3- Vestimenta.** Traer ropa deportiva de manera obligatoria a las clases de educación física, su ausencia imposibilita la realización de la clase práctica (también contará en la parte procedimental con una sanción de -0,5).

Tipos de faltas: No asistir con ropa deportiva (-0,5)

**4- Respeto por los compañeros y al profesor.** Menospreciar al compañero, rechazos o insultos serán sancionados con -0,25.

**5- Cuidado del material.**



## EDUARDO HERNÁNDEZ GARCÍA

La imposición de partes de conducta en la materia, supone 2 puntos negativos (romper de manera intencionada el material, no dar un uso adecuado del material...).

### **C/ Evaluador externo del examen práctico (10 %).**

Se valorará la entrega de una hoja con las calificaciones de sus compañeros en la prueba estándar. Esta debe estar de forma correcta, limpia y ordenada. La no entrega de dicha hoja será sancionado con -0,3.

### **D/ Pruebas de conocimiento y resolución de problemas (20%).**

Será obligatorio sacar una puntuación mínima de 2,5 en cada una de las pruebas teóricas (exámenes y exposiciones orales). Si el alumno/a no supera las pruebas de conocimiento, tendrá que realizar un examen de contenido teórico de recuperación en la siguiente evaluación.

Copiar o intentar copiar en una prueba supondrá no superar la misma.

La nota final se obtiene de la media de los trimestres, en el caso de una evaluación suspensa se realizarán dos pruebas de recuperación en la siguiente evaluación, una teórica y otra práctica que, en el caso de no ser superada con un mínimo de 3 puntos, se suspenderá en el área de Educación Física.

### **Recuperación extraordinaria de septiembre. Actividades de orientación y apoyo**

Será individualizada, ya que a cada alumno se le exigirá que presente los trabajos suspensos o no realizados durante el curso, también se le evaluará a través de un examen de la parte práctica y teórica de la materia. Los trabajos tendrán un porcentaje del 20%, el examen escrito 40% y prueba práctica 40%. Para la recuperación debe de obtener una calificación de un 5 entre las tres partes, sin tener en cuenta ninguna puntuación mínima.

Larache a \_\_\_ de octubre de 2020

El padre o madre,