

**IES MAESTRO PADILLA**

**PROGRAMACIÓN  
DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2016/2017**

**Juan Morales Román  
Ángel Suanes Bautista**

## ÍNDICE

	<u>PÁGINA</u>
<b>1. COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO. CURSOS Y MATERIAS QUE IMPARTE</b>	<b>3</b>
<b>2. HORARIO DE REUNIÓN DEL DEPARTAMENTO</b>	<b>3</b>
<b>3. PARTICIPACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO EN LOS PLANES Y PROYECTOS DEL CENTRO</b>	<b>3</b>
<b>4. PROPUESTAS DE MEJORA DEL CURSO ANTERIOR</b>	<b>3</b>
<b>5. PLAN DE ACTUACIÓN Y ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO</b>	<b>4</b>
5.1. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	5
5.2. ACTIVIDADES DE CARÁCTER TRANSVERSAL AL CURRÍCULO	6
<b>6. OBJETIVOS</b>	<b>7</b>
6.1. OBJETIVOS PARA ESO	7
6.1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE E.F. PARA ESO	8
6.2. OBJETIVOS PARA BACHILLERATO	9
6.2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE E.F. PARA BACHILLERATO	10
<b>7. COMPETENCIAS</b>	<b>11</b>
7.1. COMPETENCIAS CLAVE EN ESO	11
7.2. COMPETENCIAS CLAVE EN BACHILLERATO	12
<b>8. ACTUACIONES DEL DEPARTAMENTO PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE SIN HABER SUPERADO TODAS LAS MATERIAS</b>	<b>13</b>
<b>9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>14</b>
9.1. LA INTERVENCIÓN DEL PROFESOR/A EN EL APRENDIZAJE	17
9.2. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	14
9.3. SELECCIÓN DE TAREAS O ACTIVIDADES	15
9.4. ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO	16
9.5. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO	16
9.6. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS	16
<b>10. CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>18</b>
10.1. 1º ESO	19
10.2. 2º ESO	24
10.3. 3º ESO	31
10.4. 4º ESO	37
10.5. 1º BACHILLERATO	44
<b>11. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y MECANISMOS DE INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS</b>	<b>51</b>
11.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	51
11.2. MECANISMOS DE INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	52
<b>12. MÉTODOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>52</b>
12.1. PROYECTO BILINGÜE	53
<b>13. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LECTURA, ESCRITURA Y EXPRESIÓN ORAL</b>	<b>55</b>
<b>14. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>56</b>
14.1. ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS	56
14.2. ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS	57
14.3. PROGRAMA DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS	58

### 1.- COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO. CURSOS Y MATERIAS QUE IMPARTE

- **Jefe de Departamento:** Ángel Suanes Bautista (3º ,4º ESO, 1º Bachillerato).
- **Profesor:** Juan Morales Román (1º y 2º ESO y Aulas Específicas).

### 2.- HORARIO DE REUNIÓN DEL DEPARTAMENTO

Los jueves y viernes de 11,15 horas a 11,45 horas, en el Departamento de Educación Física.

### 3.- PARTICIPACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO EN PLANES Y PROYECTOS DEL CENTRO

Durante el curso 2016/2017 los componentes del Departamento de Educación Física forman parte y realizarán las actividades de los planes y programas que a continuación se detallan:

D. Juan Morales Román

Escuela: Espacio de Paz y Proyecto Recapacicla.

D. Ángel Suanes Bautista

Escuela: Espacio de Paz, Proyecto Recapacicla, Plan de Acompañamiento Escolar y Programa Escuelas Deportivas.

### 4.- PROPUESTAS DE MEJORA DEL CURSO ANTERIOR

Las propuestas de mejora aportadas por nuestro departamento desde un punto de vista metodológico al final del curso pasado para seguir manteniendo, o incluso mejorando, los buenos resultados obtenidos fueron las siguientes:

- Adaptar la programación por medio de contenidos más atractivos y motivadoras según los intereses de los alumnos.
- Utilizar juegos y formas jugadas siempre que sea posible.
- Premiar con alguna actividad concreta interesante para el alumno (juego libre, incluido fútbol) cuando el trabajo y comportamiento sea positivo.
- Variar el tiempo de trabajo –descanso en función de la respuesta del grupo.
- Disminuir el nivel de exigencia física en los grupos de peor rendimiento.
- Reducir el valor del aspecto teórico de la asignatura en los grupos con peores resultados académicos.
- Ayudarse de alumnos aventajados (deportistas federados) para la enseñanza de ciertos contenidos y como apoyo a sus compañeros en las actividades por grupos, pequeños o grandes.
- Utilizar la participación en las actividades complementarias y extraescolares propias del departamento como aspecto motivador.

- Involucrar mas a los padres para que sus hijos asistan todos los días, traigan la ropa deportiva adecuada y trabajen con interés a diario.

Si tenemos en cuenta los recursos materiales y de instalaciones necesarios para nuestra adecuada labor docente, sería conveniente también abordar las siguientes mejoras que corresponderían a nuestro equipo directivo:

- Intentar que los dos profesores de la asignatura coincidan lo menos posible a la hora de dar la clase, para poder utilizar el pabellón con exclusividad, si fuese necesario.
- Vestuario (con duchas) para el profesorado.
- Arreglo de las pistas polideportivas, y si fuese necesario y/o posible hacer unas nuevas.
- Sería conveniente la colocación de un pasillo cubierto desde el módulo principal del centro hasta la entrada al pabellón por la puerta lateral para poder acceder a la instalación en los días de lluvia.
- Seguir haciendo todo lo posible para evitar la presencia de alumnos en las inmediaciones de las pistas deportivas mientras se desarrollan las clases de E.F. (especialmente los días de final de trimestre).

Aunque las siguientes no son competencia del equipo directivo, sí consideramos que sería necesaria su ayuda para poder realizarlas algún día:

- Construcción de un gimnasio o pabellón de uso propio, dentro del recinto del instituto, y adaptado a las necesidades pedagógicas y didácticas de la asignatura.
- Mientras no se solucione el punto anterior, hacer todo lo posible para que la administración competente arregle definitivamente la cubierta del pabellón "Antonio Rivera", y mejore los accesos al pabellón desde el instituto, especialmente en los días de lluvia.
- Que el horario de utilización del pabellón para todo el curso académico no sea confeccionado por la dirección de la instalación hasta que no esté elaborado el horario de los profesores del departamento (para poder aprovechar la instalación en cualquier hora de clase), y que de verdad exista un uso prioritario y exclusivo durante las clases de E.F.

## **5.- PLAN DE ACTUACIÓN Y ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO**

Las funciones propias de nuestro departamento de Educación Física son las siguientes:

- Coordinar el desarrollo y cumplimiento de la programación didáctica.
- Fijar las directrices para la programación didáctica.
- Determinar los niveles mínimos exigibles de cada curso.
- Elaborar pruebas de Evaluación Inicial.
- Establecer criterios e instrumentos de Evaluación para los alumnos con la asignatura suspensa de cursos anteriores, fijando la fecha de realización de las distintas pruebas o entrega de trabajos.
- Analizar los resultados de cada Evaluación y valorar el grado de cumplimiento de la programación.
- Confeccionar programas de actividades complementarias y extraescolares.
- Coordinar la elaboración de adaptaciones para alumnos con dificultades educativas.
- Inventariar material pedagógico y proponer la adquisición de nuevo material.

- Aportar sugerencias para satisfacer las necesidades de cursos de perfeccionamiento para el profesorado del Departamento.
- Establecer y dar a conocer los criterios propios de Evaluación.
- Confeccionar material complementario para el desarrollo de los temas en los distintos cursos.
- Coordinar la programación y desarrollo de los contenidos de los cursos impartidos por varios profesores.
- Fijar criterios para la utilización y conservación del material e instalaciones deportivas.

Para el presente curso nuestra labor de coordinación con otros departamentos didácticos será la que a continuación detallamos:

#### **Departamento de Actividades Extraescolares y Complementarias.**

Participando en las actividades organizadas en el centro y reflejadas en el estadillo entregado al departamento de actividades extraescolares y complementarias, pendientes de aprobación por el Consejo escolar del Centro.

#### **Departamento de Inglés.**

Elaborando los distintos materiales didácticos propios de los grupos con la Educación Física Bilingüe, y posibilitando la introducción de términos y expresiones en inglés en todos los niveles que familiaricen y relacionen nuestra asignatura con este idioma.

#### **Departamento de Ciencias Sociales.**

Completando el estudio, conocimiento, interpretación y elaboración de mapas simples.

#### **Departamento de Ciencias Naturales.**

Organizando y participando en una estancia de dos días en el Aula de la Naturaleza Paredes, colaborando en la creación de una escuela o club de senderismo con visitas a distintos espacios naturales de la provincia de Almería y de Andalucía, y coordinando el aprendizaje de los contenidos de educación para la salud, hábitos alimenticios y dietas saludables, lesiones mas frecuentes y su prevención, primeros auxilios, estilos de vida para una salud cardiovascular, y aparato locomotor.

#### **Departamento de Lengua.**

Incluyendo actividades de lectura en los días que no se pueda seguir con normalidad lo programado por problemas climatológicos adversos, facilitando la comprensión de textos de medios de comunicación.

#### **5.1. Actividades Complementarias y Extraescolares.**

- Organización de una estancia de 2 días en el Aula de la Naturaleza Paredes.
- Organización de escuela de senderismo con visitas a distintos espacios naturales de Almería.
- Curso de Primeros Auxilios y RCP (Cardiomaratón).
- Jornada Intercentros de Deporte Adaptado.
- Torneo Intercentros de Rugby Escolar.
- Iniciación y perfeccionamiento de Béisbol.
- Visita a un entrenamiento de la U.D. Almería.
- Aula del Mar Almadrabillas.
- Encuentros deportivos para conmemorar distintas festividades y días de especial interés.

- Deporte en la playa (salidas en horario lectivo con Bachillerato).
- Festival de juegos en la playa.
- Encuentros Multideportivos Intercentros.
- Juegos en la nieve.
- Jornada de actividades acuáticas.

### **5.2. Actividades de carácter transversal al currículo.**

El tratamiento desde el área de Educación Física de los principales temas transversales del currículo se hará con las siguientes actividades distribuidas entre los principales valores a desarrollar y temas a tratar.

#### **EDUCACIÓN PARA LA PAZ.**

- Práctica de juegos cooperativos.
- Práctica de juegos competitivos.
- Práctica de deportes colectivos y de adversario.
- Planteamiento de situaciones conflictivas.
- Elaboración y aplicación de normas por parte del alumnado.
- Análisis y comentario de noticias sobre la violencia en el deporte.
- Minorizar el valor de las victorias.

#### **EDUCACIÓN PARA LA SALUD.**

- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Elaboración y puesta en práctica de vueltas a la calma.
- Realización de ayudas a los compañeros en ejercicios de cierto riesgo físico.
- Utilización de indumentaria específica para las clases de Educación Física.
- Realización de test de condición física como medio de comprobación de su estado de forma.
- Asegurarse de que las zapatillas están correctamente atadas.
- Destinar un tiempo para la ducha (cuando sea necesario).
- Empleo de chanclas en los vestuarios.
- Trabajo de contenidos de actitud postural.
- Predominio de la técnica sobre el rendimiento.
- Comprobación del estado de conservación y de seguridad de los materiales.
- Análisis de artículos sobre el doping, sobre la alimentación e hidratación de los deportistas.

#### **EDUCACIÓN AMBIENTAL.**

- Organización y realización de salidas al monte, playa,...
- Realización de actividades en el entorno natural (parque, pista finlandesa, caminos y senderos,...).
- Autoconstrucciones y reciclaje de material.
- Respeto y cuidado de los materiales.
- Trabajo de contenidos con clara proyección hacia el medio natural: cabuyería, orientación,...
- Empleo racional de los recursos (no dejar los grifos abiertos ni las luces encendidas).

**EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA.**

- Trabajo de juegos cooperativos.
- Trabajo de deportes colectivos y de adversario.
- Colaborar en el uso de los materiales.
- Respeto y valoración por el trabajo de los demás.
- Respeto a las normas establecidas.
- Análisis, reflexión y propuestas de resolución de conflictos.
- Realizar auto evaluación y evaluaciones recíprocas.

**EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES DE AMBOS SEXOS.**

- Modificación del grado de dificultad de las tareas.
- Organización en grupos mixtos siempre que sea posible.
- Adaptación de las reglas de juego para que todo el alumnado participe en las mismas condiciones y premiando el trabajo realizado.
- Uso de lenguaje no sexista.
- Práctica de todos los contenidos por parte de todo el alumnado.
- Empleo de modelos femeninos.
- Análisis y reflexión sobre la actividad física y el deporte en la sociedad (mujeres directivas, halterófilas, equipos femeninos de fútbol...).

**EDUCACIÓN VIAL.**

- Respeto de la normas de circulación cuando se realizan salidas fuera del centro.
- Visionado y análisis de videos sobre actividades que se realizan en las vías públicas (pruebas ciclistas, rallies, pruebas pedestres,...).
- Participar en situaciones de juego alternando los roles de jugador, espectador y árbitro contribuyendo a la concienciación y respeto por los demás y por los responsables de la organización y control de eventos deportivos.
- Observar las premisas establecidas en los juegos o tareas (no correr en sentido inverso al resto de la clase, no entrar al vestuario atropellando a los compañeros,...).
- Realización de gimkanas en bicicleta o patines en el centro.

**EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR.**

- Analizar la propia indumentaria y calzado deportivo, sus características técnicas y su precio. Realiza reflexión crítica sobre esto.
- Análisis y estudio de los pros y contras de las bebidas y suplementos alimenticios.
- Autoconstrucción y reciclaje de materiales.
- Analizar los materiales deportivos identificando su uso (¿bicicleta con ruedas lenticulares y cuadro de aluminio para salir al parque?).

**6.- OBJETIVOS****6.1. Objetivos para ESO.**

Según Decreto 111/2016, de 14 de junio (BOJA 122, de 28 de junio de 2016) la educación Secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

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

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

#### **6.1.1. Objetivos específicos de E.F. para ESO.**

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

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

## **6.2. Objetivos para Bachillerato.**

Conforme a lo dispuesto en el artículo 25 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas

por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

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

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

### **6.2.1 Objetivos específicos de E.F. para Bachillerato.**

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

- 1.- Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 3.- Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
- 4.- Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio

activo.

5.- Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6.- Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7.- Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

8.- Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9.- Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10.- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

## **7.- COMPETENCIAS**

### **7.1. Competencias clave en ESO.**

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la

superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

## **7.2. Competencias clave en Bachillerato.**

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

## **8.- ACTUACIONES DEL DEPARTAMENTO PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE SIN HABER SUPERADO TODAS LAS MATERIAS**

Los alumnos/as que tengan suspenso la Educación Física en el curso anterior tendrán un seguimiento especial por parte del profesor con el que estén en el presente curso impartiendo la asignatura. En este seguimiento se tendrán en cuenta las características individuales de la persona así como aquellos otros aspectos que han podido tener relevancia en la no superación de la materia.

Por lo general en ESO se realizará evaluación continua, teniéndose más en cuenta que al resto de compañeros su trabajo y esfuerzo diario, participación, asistencia y actitud positiva frente a la asignatura. Si fuese necesario, y el alumnado así lo demandase para la superación de la E.F. suspenso de cursos anteriores, se le realizará una prueba o examen teórico-práctico de carácter puntual donde se recojan los mínimos exigibles para poder superar la asignatura positivamente.

Para aprobar la asignatura de Educación Física pendiente de cursos anteriores se hace igualmente obligatoria la presentación de uno o varios trabajos monográficos dentro del plazo máximo señalado (último día lectivo del mes de mayo). Dichos trabajos podrán ser de tema libre, pero consensuado y supervisado por su profesor de Educación Física, sobre deporte, salud y/o E.F., o trabajos mandados por el profesor de la asignatura y directamente relacionados con los contenidos del curso que se tiene suspenso. Serán trabajos de recopilación de información donde tenga cabida el análisis crítico y la aplicación práctica de lo expuesto. Los trabajos teóricos seguirán las pautas y guión aprobados por el ETCP del centro.

Durante el mes de octubre se repartirá a los alumnos y alumnas con la Educación Física pendiente de cursos anteriores una hoja informativa con acuse de recibo para sus familias donde se expone su situación y la manera de superar positivamente la materia. Al recoger los alumnos la nota informativa firmarán otro recibí con la fecha de su recepción.

Para resolver cualquier duda sobre la recuperación de los aprendizajes no adquiridos de cursos anteriores, el jefe del departamento se encontrará a disposición de todo el alumnado que así lo solicite durante los recreos de todos los lunes y miércoles.

## **9.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

Los materiales a utilizar serán por una parte los convencionales e imprescindibles para las clases de Educación Física (Balones, Vallas, Cronómetros, etc.). Por otra parte, trataremos de potenciar la utilización de otros materiales alternativos que ofrecen una gran variedad de posibilidades (pelotas blandas, globos, pértigas, zancos, pared de escalada, etc.). Otra opción que no queremos descartar y que de una manera progresiva pretendemos incorporar es la utilización de materiales reciclables y de desecho (botes, cartones, plásticos, etc.), esta es una iniciativa que se podría realizar en colaboración con el Departamento de Tecnología.

Fomentamos mucho la utilización de bibliografía para la elaboración de trabajos y consultas; nuestra dotación de libros en la biblioteca no es buena pero pretendemos mejorarla progresivamente. Queremos que el alumnado sienta la satisfacción de encontrar aquella información que necesita y de ampliar sus conocimientos, por ello le damos datos precisos de los libros que pueden manejar para cada trabajo. Intentamos que el alumnado sea capaz de

encontrar la información solicitada en Internet, leyendo, comprendiendo y seleccionando lo importante. Que no se traduzca todo en un mero “corta y pega”.

Seguimos en la línea de utilizar elementos tecnológicos que favorezcan y ayuden la docencia, apoyándonos también en medios de reproducción musical que permitan el acompañamiento en determinadas clases y motiven la participación del alumnado.

Estimulamos a la utilización de las nuevas tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido y recalamos la importancia de revisar los libros pues mucho de lo que necesitan está en ellos y se encuentra antes.

### **9.1.- La intervención del profesor/a en el aprendizaje.**

Concebir el aprendizaje como un proceso de construcción del propio alumno/a no implica eludir la intervención de la profesora o el profesor como elemento importante de ese aprendizaje. El profesor/a actúa como intermediario entre alumna/o y el nuevo conocimiento de dos formas:

- Situando el conocimiento al nivel del alumno/a.
- Ayudando al alumno/a en el proceso de aprendizaje.

Para realizar esto, se debe conocer tanto al alumno/a como la estructura lógica del nuevo aprendizaje, al objeto de establecer las correspondientes secuencias.

La función del profesor/ consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza de la alumna/o y planificar las progresiones: con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones. Para asegurar el éxito de estos/as el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que debe esperar de cada uno de ellos/as y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.

La actitud docente debe favorecer la motivación por el ejercicio físico y por la salud del alumnado.

### **9.2.- Estrategias didácticas.**

Puesto que nos planteamos qué información hay que facilitar y en qué momento y cómo debe ser comunicada tenemos en cuenta los siguientes aspectos.

#### **Tipos de Información.**

El tipo de información en Educación Física variará en función del Método adoptado.

Con respecto a la Reproducción de Modelos, la docencia implica el suministro concreto y preciso (mensajes con corrección técnica), teniendo en cuenta la capacidad de retención del alumno/a; con un lenguaje asimilable.

Con respecto a los Métodos de Descubrimiento, el profesor debe plantearse:

- 1) Una información inicial inequívoca, clara y concisa.
- 2) Una información que fomente la atención selectiva hacia lo significativo de las tareas a realizar.
- 3) Una información que fomente la capacidad de observación.

### **Formas de Información.**

Las formas de información responden a cómo comunicarla.

En Educación Física existen, a diferencia de otras áreas, tres canales, vías o formas de comunicación:

- 1) Visual: Se trata de comunicar mensajes de enseñanza por medio de la vista como elemento receptor.
- 2) Auditiva: Información verbal que el alumno/a recibe sin soporte de modelos o imágenes.
- 3) Kinestésico-Táctil: Pertenece al mundo de las sensaciones y es importante en Educación Física. Se trata de que el alumno/a relacione determinadas sensaciones propias con posiciones corporales o ejecuciones correctas.

### **9.3.- Selección de tareas o actividades.**

El diseño de las actividades de enseñanza-aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente. Las actividades las agrupamos en torno a dos criterios:

- a) En función de su relación con los objetivos a los que sirven.
- b) En función del momento de enseñanza.

En el marco de las Unidades Didácticas, deben plantearse actividades de finalidad diferenciada. Por ello, pueden plantearse tareas que cumplan diversas y distintas funciones:

- a) Actividades de Diagnóstico: permiten indagar sobre los requisitos que se entienden como necesarios para abordar nuevos aprendizajes.
- b) Actividades de Desarrollo: pretenden abordar los objetivos destinados a la mejora de aspectos individuales (condición física, habilidades motrices, etc.).
- c) Actividades de Aprendizaje: buscan la transferencia de gestos, movimientos o habilidades específicas hasta su automatización.
- d) Actividades Creativas: posibilitando a partir de una idea el desarrollo de la creatividad.
- e) Actividades Resumen: hacia el final de cada Unidad Didáctica el alumno puede observar en su realización los progresos obtenidos respecto al punto de partida. Con estas actividades podrá ponerse en práctica, de forma global, cualquier aprendizaje nuevo.
- f) Actividades de Refuerzo o Ampliación: permiten individualizar la enseñanza al objeto de que todas las alumnas/os desarrollen capacidades.
- g) Actividades de Evaluación: no deben ser algo excepcional y sí participar del mismo marco de referencia que todas las anteriormente citadas. Es más, cualquiera de las anteriores, más si cabe las de Resumen, pueden convertirse en actividad de Evaluación.

Procuraremos que todas las actividades descritas cumplan una serie de criterios básicos o requisitos de planteamiento:

- 1) Deben implicar la posibilidad de disfrutar aprendiendo (carácter lúdico).
- 2) Deben promover la familiarización del alumno/a con el entorno donde se desarrolla la sesión.
- 3) Deben significar algo distinto a los conocimientos previos, permitiendo que el alumno/a aprecie su grado inicial de competencia.
- 4) Deben posibilitar que cada alumno/a regule el ritmo de ejecución y aprendizaje propio.
- 5) Deben presentar una coherencia interna.

6) Deben permitir el desarrollo de los distintos contenidos. Esto es, cualquier actividad puede ser participe de relaciones con varios contenidos simultáneamente.

7) Deben abarcar todas las posibles formas de agrupamiento de los alumnos.

#### **9.4.- Organización del alumnado.**

La formación de grupos es un tema de capital importancia. El profesor/a debe inducir con argumentos sólidos hacia tipos convenientes de agrupamientos sobre la base de los objetivos, contenidos y recursos que intervienen en cada momento.

Todo grupo es heterogéneo por naturaleza, lo que implica la existencia de alumnos/as aventajados/as y con desventaja respecto a una mayoría. Esto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno a la creación de grupos de trabajo. En cualquier caso, la organización de las alumnas/os no es algo rígida. La variación en la organización debe estar motivada por el conocimiento de éstas/os, por los objetivos y por las características de las actividades. A veces, aunque no es deseable por la existencia o no de material.

Por otra parte, la organización del trabajo en grupos, no deslegitima la intervención del profesor/a en pos de una atención lo más individualizada posible. Intervención que será proporcional a la mayor o menor dificultad del alumno/a para la realización de tareas y aprendizaje.

No olvidamos la importancia de la agrupación en la eliminación de discriminaciones con motivo de sexo, Aptitud, etc. Valorando su importancia en la Coeducación como medio para favorecer la igualdad de oportunidades.

#### **9.5.- Organización del espacio.**

La estructuración del espacio no debe responder a esquemas rígidos. El espacio y recurso deben organizarse en la búsqueda de mayor aprovechamiento, de tal forma que:

- Puedan ofrecer niveles de práctica masivos, preferentemente alternativos. (Tiempo de espera entre tarea y tarea).
- Puedan ofrecer variables de ejecución de tareas (un mismo material puede servir para mucho).
- No facilite la automarginación de los alumnos/as que se sientan menos capaces y se ubican en zonas alejadas o carentes de material.

La utilización de la metodología y de todos los puntos y elementos que aquí hemos citado se pueden aplicar indistintamente a uno u otro nivel de función del las características del alumnado, de la tarea, etc.

#### **9.6.- Evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos.**

Los instrumentos, pruebas o procedimientos de evaluación constituyen el mecanismo fundamental del profesor para la obtención de datos que ayuden a la emisión del juicio de valor del grado de aprendizaje y la toma de decisiones implicadas en el proceso.

La diversidad de actividades que tienen cabida en el Currículo de Educación Física precisa de un diseño de tareas encaminadas a la evaluación de las mismas. No debe limitarse a aspectos cuantitativos. Los métodos cuantitativos conducen al error cuando la finalidad de los mismos no concuerda con los planteamientos educativos coherentes. Tests o pruebas que midan

capacidades físicas no son instrumentos malos en sí mismos, sino que dependen del uso que se haga de ellos.

Los procedimientos de evaluación se van a utilizar en torno a los criterios de evaluación, que actúan como verdadero indicador del grado, nivel y cantidad de las capacidades conseguidas, los que utilizamos son los siguientes:

#### 1) **Observación Sistemática.**

Consiste en registrar, utilizando una escala o lista de observación, de forma sistemática las situaciones habituales de una sesión o situaciones concretas. Pueden hacerse de dos formas:

- a) Registrar conductas o aprendizajes delimitados previamente (inventario), anotando si se producen o no.
- b) Registrar conductas o aprendizajes sin ningún tipo de inventario previo. Es decir, se anota todo lo que resulte significativo.

Vamos a registrar en el cuaderno de anotaciones en cada sesión o en determinadas sesiones lo observado sobre un grupo de alumnos/as determinado que van rotando, o bien, sobre aquellos/as que protagonicen acciones de interés. Utilizamos la forma a) o b) según se adapte más al tipo de clase que se esté realizando.

#### 2) **Ensayo.**

Consiste en proponer al alumno/a una serie de tareas (escritas o motrices) aisladas, de aplicación o enlazadas, en situación de pruebas o examen. Pueden hacerse de varias formas:

- a) Detallando el profesor/a las condiciones de ejecución, límites, tiempos y características.
- b) Sin detallar nada de lo anterior. El alumno/a realiza una libre interpretación o ejecución de la tarea.

Utilizamos este procedimiento en ocasiones durante las mismas clases, generalmente entonces con la forma a), y al final de la Unidad Didáctica, con la forma b), fundamentalmente para las composiciones creativas o para recoger los conocimientos generales sobre las actividades que hemos desarrollado.

#### 3) **Pruebas Escritas.**

- Consiste en responder de forma escrita preguntas no sujetas a posibles interpretaciones (mediante elección de respuestas múltiples, sí, no, etc.).
- Realizar preguntas de desarrollo sobre aspectos teórico-prácticos impartidos a lo largo del trimestre.

Utilizamos este procedimiento en algún control sobre temas teóricos.

#### 4) **Trabajos de recopilación o investigación**

Consiste en realizar un trabajo sobre temas propuestos por el profesor/a, individual o en grupo, utilizando estrategias de resumen, recopilación o indagativas. Este tipo de trabajos requiere la revisión y consulta de la bibliografía necesaria y contribuyen al fomento de la lectura.

A estos procedimientos añadimos la Autoevaluación. Pretendemos que sirva, a manera de reflexión para los propios alumnos y alumnas, para que valoren sus hábitos de actividad física y el aprovechamiento de las clases al final de curso. En cualquier caso siempre aportamos pautas concretas sobre las que hacer la valoración de su autoevaluación y un margen de libre expresión para que añadan la valoración que consideren pertinente sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Realizamos también en algunos casos una Evaluación recogiendo la opinión del grupo: coevaluación de clase, sobre todo cuando intervienen elementos expresivos y creativos. Para ello el grupo interviene de forma activa valorando y puntuando las actividades realizadas.

Para favorecer la individualización del proceso de aprendizaje y facilitar la evaluación positiva del alumnado se proponen actividades de profundización y refuerzo.

Para el alumnado aventajado en un determinado aspecto se propondrán actividades de profundización que les lleven a un mejor conocimiento y dominio del mismo, permitiendo una progresión acorde a sus posibilidades y nivel y evitando que las clases para ellos sean monótonas y aburridas. Tratamos de que las adaptaciones lleguen también al alumnado que sobresale y no sólo al que no alcanza los límites que se exigen.

Cuando se presentan dificultades en la realización de una determinada tarea recomendamos actividades de refuerzo que permitan subsanarlas. Estas actividades van encaminadas fundamentalmente al alumnado con poca experiencia motriz que requiere de un mayor tiempo de práctica para su adquisición (por ejemplo en gimnasia artística con posiciones invertidas). O de escasa capacidad física que debe mejorar en algún aspecto. Estos alumnos/as con dificultades deben tener por nuestra parte una atención y orientación que les permitan aproximarse a los objetivos previstos. Se facilita su acceso a las instalaciones en recreos y otros momentos para que puedan tener tiempo suficiente de práctica.

En el caso del alumnado que presenta poco interés por el área de Educación Física se intentará buscar puntos de acercamiento de entre la variedad de actividades programadas potenciando aquellos aspectos que más lo motiven e intentando a partir de los mismos un rendimiento acorde a lo exigido en el resto.

## **10.- CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

En este punto se van a exponer por cursos, y en diferentes cuadros, los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, asociados a las distintas competencias clave que se desarrollan con cada uno de los mismos.

La distribución de los contenidos dependerá fundamentalmente de la disponibilidad de las instalaciones existentes (recordamos que seguimos sin tener un espacio cubierto para las clases), la aceptación por parte de los distintos grupos y las condiciones climatológicas predominantes, siendo flexible en cualquier momento.

Educación Física. 1º ESO			C.CLAVE
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
☑ La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.	1. 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.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	CM
☑ La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	CM
☑ La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CM
☑ Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.		1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	AA
☑ Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	CM
☑ La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.		1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	CM
☑ La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	CM
☑ La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.	2. 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.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	AA
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	AA

		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>			<b>CC</b>
☑ Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	AA
☑ Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	AA
☑ El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA
☑ Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	SI
☑ Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA
☑ Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	AA
☑ Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	AA
☑ Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	AA
☑ Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	CS
☑ Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS

		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	AA
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>			<b>CC</b>
☑ Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	CC
☑ Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	AA
☑ Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	CM
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>			<b>CC</b>
☑ La expresión a través del cuerpo y del movimiento.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	CC
☑ Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.		1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	CC
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>			<b>CC</b>
☑ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	CS

<p>☑ Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</p>	<p>características y colaborando con los demás.</p>	<p>1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.</p>	<p>CS</p>
<p>☑ Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.</p>		<p>1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.</p>	<p>CS</p>
<p>☑ Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).</p>		<p>1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p>	<p>CS</p>
		<p>2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.</p>	<p>SI</p>
<p>☑ Normas básicas para una práctica física segura.</p>		<p>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p>	<p>SI</p>
<p>☑ Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</p>		<p>2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.</p>	<p>CS</p>
<p>☑ Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.</p>	<p>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p>	<p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p>	<p>CS</p>
<p>☑ Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.</p>		<p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p>	<p>CS</p>
<p>☑ Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.</p>		<p>2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.</p>	<p>CS</p>
		<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>	<p>SI</p>
	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su</p>	<p>3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.</p>	<p>SI</p>

	participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	AA
		4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	AA
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	AA
		5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	CD
	5. 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.	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	CD

Educación Física. 2º ESO			C.CLAVE
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
☑ Requisitos de una actividad física saludable.	1. 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.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	CM
☑ Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.		1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	CM
☑ Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.		1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CM
☑ La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.		1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	AA
☑ Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.		1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	CM
☑ Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.		1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	CM
		1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	CM

☑ Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	2. 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.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	AA
☑ Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	AA
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA
		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>			<b>CC</b>
☑ Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	AA
☑ Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdicodeportivas como parte del patrimonio cultural.	AA
☑ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	AA
☑ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación oposición diferente a la realizada el año anterior.		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	AA

		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	SI
☑ Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	AA
☑ Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.		2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	AA
☑ Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	AA
☑ Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Andalucía.		2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	CS
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	AA
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>			<b>CC</b>
☑ El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. ☑ Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	CC
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	AA

<input type="checkbox"/> Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.	del entorno.	1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	
<input type="checkbox"/> Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	CM
<input type="checkbox"/> Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.			
<input type="checkbox"/> Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.			
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>			<b>CC</b>
<input type="checkbox"/> Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	CC
<input type="checkbox"/> Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	CC
<input type="checkbox"/> Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	CC
<input type="checkbox"/> Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	CC

☒ Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.			
☒ Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.			
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>			<b>CC</b>
☒ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	CS
☒ El deporte como fenómeno sociocultural.		1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	CS
☒ Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	CS
☒ Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS
☒ Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.		2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.

☒ Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SI
☒ Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.		2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	CS
☒ Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	CS
☒ La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CS
		2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	CS
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	SI
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	SI
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	AA
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física,	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	AA

	relacionándolas con las características de las mismas.	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	AA
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	AA
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	CD
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	CD

Educación Física. 3º ESO			C.CLAVE
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
☒ Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.	1. 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.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	CM
☒ Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	CM
☒ Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	CM
☒ Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	AA
☒ Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	CM
☒ Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	CM
☒ Metabolismo energético y actividad física.		2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	CM
☒ Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	AA

☑ Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.	dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	AA
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>			<b>CC</b>
☑ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	AA
☑ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA
☑ Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	AA
☑ Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	SI
☑ Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA
☑ Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.		2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
☑ Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.		AA

	relevantes.	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	AA
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	CS
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	CS
		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	AA
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>			<b>CC</b>
☒ La orientación como técnica de progresión en el medio natural.		1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	CC
☒ Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físicodeportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	AA
☒ El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, sí hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	CM
☒ Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	CM
☒ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...			
☒ Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.			

<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>			<b>CC</b>
☒ Las técnicas de dramatización en expresión corporal.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	CC
☒ Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.		1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmicoexpresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	CC
☒ La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	CC
☒ Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.			
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>			<b>CC</b>
☒ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	CS
☒ Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre.		1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	CS
☒ Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS
☒ Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	SI
☒ La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.		2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	SI

<p>☒ Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.</p>		<p>2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.</p>	CS
<p>☒ Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.</p>		<p>2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.</p>	CS
<p>☒ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.</p>		<p>2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.</p>	AA
<p>☒ Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación.</p>		<p>2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p>	AA
		<p>2.7. Respeta las normas establecidas en clase.</p>	CC
		<p>2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.</p>	CS
		<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>
	<p>3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.</p>		SI
	<p>3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.</p>		AA
	<p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad</p>	<p>4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.</p>	AA

física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	AA
5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.	AA
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	AA
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	AA

Educación Física. 4º ESO			C.CLAVE
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
☑ Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	CM
☑ Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	CM
☑ Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	CM
☑ Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	AA
☑ Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	CM
☑ Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	CM

<input type="checkbox"/> Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	CM
<input type="checkbox"/> Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.	2. 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.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	AA
<input type="checkbox"/> Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	AA
<input type="checkbox"/> Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.		2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	AA
<input type="checkbox"/> Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).		2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	AA
<input type="checkbox"/> Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.		2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	AA
		2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	AA
		2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>			<b>CC</b>

		1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	AA
☑ Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físicas deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	AA
☑ Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA
☑ Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	SI
☑ Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.		2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	AA
☑ Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	AA
☑ La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	AA
☑ Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	AA
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	AA

		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	AA
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	AA
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	AA
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	AA EE
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	AA CD
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>			<b>CC</b>
☒ Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	CC EE
☒ Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físicodeportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	AA
☒ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...		1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	CM

☑ Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.			
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>			<b>CC</b>
☑ Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.		1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	CC
☑ Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.	1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	CC
☑ Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	CC
☑ Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo.			
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>			<b>CC</b>
☑ La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.	1. Analizar críticamente el fenómeno físicodeportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	CS
☑ Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.		1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	CS
☑ Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.		1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	CS
☑ Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.		2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.

☒ Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.	en su relación con los demás.	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	SI
☒ Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.		2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	CS
	3. 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.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	SI
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	SI
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	AA
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	AA
		4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	AA
	5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones sí fuera necesario.	CD

	informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	CD
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	CD

Educación Física. 1º BACHILLERATO			C.CLAVE
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
<p>☒ Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.</p>	<p>1.- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1.- Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	CM
<p>☒ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.</p>		1.2.- Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	CM
<p>☒ Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.</p>		1.3.- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	AA
<p>☒ Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.</p>		1.4.- Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	CM
<p>☒ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p>		1.5.- Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	CM

<p>② Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p>	<p>2.- 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</p>	<p>2.1.- Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.</p>	AA
<p>② Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.</p>	<p>sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>2.2.- Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.</p>	AA
<p>② Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.</p>		<p>2.3.- Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.</p>	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>			<b>CC</b>
<p>② Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1.- Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.</p>	AA
<p>② Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p>		<p>1.2.- Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.</p>	AA
<p>② Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p>	<p>2.- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración</p>	<p>2.1.- Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.</p>	AA

<p>☐ Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p>	<p>oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.2.- Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.</p>	<p>CS</p>
<p>☐ Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.</p>		<p>2.3.- Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.</p>	<p>AA</p>
<p>☐ Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</p>		<p>2.4.- Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.</p>	<p>AA</p>
		<p>2.5.- Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.</p>	<p>AA</p>
		<p>2.6.- Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.</p>	<p>SI</p>
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>			<b>CC</b>
<p>☐ Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.</p>	<p>1.- Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y</p>	<p>1.1.- Aplica las técnicas de la actividad físicodeportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>AA</p>
<p>☐ Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.</p>		<p>1.2.- Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.</p>	<p>SI</p>

<p>☒ Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.</p> <p>☒ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</p> <p>☒ Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.</p> <p>☒☒☒Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p>mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</p>	<p>1.3.- Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.</p>	<p>CS</p>
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>			<b>CC</b>
<p>☒ Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.</p> <p>☒ Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.</p>	<p>1.- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.1.- Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.</p> <p>1.2.- Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.</p> <p>1.3.- Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.</p>	<p>CC</p> <p>CC</p> <p>CL</p>

		1.4.- Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	CC
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>			<b>CC</b>
☒ Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.	1.- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción	1.1.- Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	SI
☒ Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.	social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.2.- Analiza y 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.	CC
		1.3.- Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	CM
☒ Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).			
☒ Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.	2.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1.- Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	CS
☒ Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.		2.2.- Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	CS

<p>☑ Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.</p>		<p>2.3.- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.</p>	CS
<p>☑ Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.</p>		<p>2.4.- Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.</p>	AA
	<p>3.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y</p>	<p>3.1.- Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	SI
		<p>3.2.- Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p>	CS
	<p>las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>3.3.- Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.</p>	CS
		<p>3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	CM
	<p>4.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante,</p>	<p>4.1.- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones sí fuera necesario.</p>	CD

	elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.2.- Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	CD
--	---	---	----

## **11.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y MECANISMOS DE INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS**

### **11.1.- Criterios de calificación.**

La calificación se obtendrá de los datos extraídos del trabajo práctico diario en clase, de la observación directa de las actividades tanto individuales como en grupo, y en su caso de las pruebas físicas y/o las pruebas escritas u orales.

Los criterios de calificación, en tantos por ciento y detalladamente, son los siguientes:

#### **1.- Desarrollo de las actividades: 40% (60% en Bachillerato)**

El trabajo en clase diario, individual o en grupo, dentro de las posibilidades de cada alumno, es el principal recurso de evaluación. Esta evolución en el trabajo diario del alumnado se reflejará en el cuaderno del profesor.

De lo dicho con anterioridad se deduce la importancia de la asistencia a clase en el proceso de evaluación y calificación de los alumnos, así como la necesaria justificación de las faltas de asistencia a clase (si las hubiese). Las faltas se justificarán de forma escrita mediante documento oficial de la entidad expendedora o en casos excepcionales por la familia o el tutor. La justificación se podrá hacer antes de que suceda la ausencia (si es programada), o posteriormente. En este último caso se hará dentro de las 3 clases siguientes a la incorporación del alumno.

No puede existir negativa a realizar las actividades de clase sin justificación médica escrita, de los padres o de los tutores legales (según el procedimiento expuesto con anterioridad).

Quién asista a clase pero se encuentre indispuesto (para las pruebas físicas), deberá presentar el mismo día un justificante de sus padres o del médico. De lo contrario no tendrá derecho a realizar las pruebas físicas otro día.

Todo el alumnado vendrá a clase de E. F. con ropa y calzado deportivos. No se participará en las actividades prácticas sin la ropa deportiva adecuada. También se hará constar en el parte de clase, y se comunicará a sus tutores legales y profesor-tutor si se repitiese con mucha frecuencia.

El alumnado que no pueda realizar las actividades de clase con normalidad, por problemas médicos debidamente justificados, durante más de dos semanas realizará una serie de trabajos y/o pruebas escritas relacionadas con los contenidos teóricos o prácticos que se estén impartiendo; si la situación se prolongase durante casi toda la evaluación o curso, el tanto por ciento correspondiente a este punto se obtendrá en su totalidad de las tareas antes mencionadas. Si el periodo de inactividad fuese inferior a dos semanas se le asignará alguna tarea alternativa (colocación y recogida de material, ayuda en la realización de los ejercicios, toma de tiempos, control de la actividad, etc.).

#### **2.- Adquisición de contenidos: 20% (20% en Bachillerato)**

Para evaluar el grado de consecución de los conceptos teóricos y su aplicación directa en la práctica deportiva se podrán tener en cuenta:

- La observación sistemática por parte del profesor en el desarrollo de la sesiones.
- Ficha de seguimiento del alumno.
- Pruebas físicas periódicas.
- Autoevaluación y evaluación grupal.
- Cuestionarios orales o escritos.

- Realización de trabajos individuales y en grupo.

### 3.- Actitud, interés, colaboración y hábitos higiénico-saludables: 40% (20% Bachillerato)

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Interés por la asignatura manifestado en la toma de iniciativas positivas de forma libre y autónoma.
- Puntualidad y ausencia de retrasos injustificados.
- Respeto a las normas elementales de convivencia.
- Ayuda y colaboración con sus compañeros (especialmente de distinto sexo, cultura y con NNEE).
- Aseo personal adecuado (sería conveniente ponerse al final de la clase una camiseta limpia y seca).
- Uso correcto del material del departamento y de las instalaciones del centro.
- Adecuado uso de la ropa y el calzado deportivo, evitando como por ejemplo cordones de las zapatillas sin abrochar o pantalones medio caídos, pendientes de aros o largos, pulseras, etc.
- Adecuada actitud y saber estar en clase.

#### **11.2.- Mecanismos de información a las familias.**

Los Criterios de Calificación específicos de nuestro departamento serán expuestos con claridad, y resolviendo todo tipo de dudas, a nuestros alumnos durante el primer día de clase del curso. Para conocimiento de las familias estarán expuestos en el blog del instituto, estando a disposición de las familias para solucionar cualquier duda en el momento que así lo soliciten.

#### **12.- MÉTODOS PEDAGÓGICOS**

La metodología nos marca una parte muy importante dentro del proceso de enseñanza puesto que viene a ser toda intencionalidad del profesor para enseñar y educar. Tratamos de seguir algunos principios metodológicos como:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno y la alumna y de sus aprendizajes previos.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y de la memorización comprensiva. Posibilitando que puedan ser realizados por ellos mismos.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que tengan cierto sentido para ellos y ellas y sean motivadoras.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad mental y lleven a reflexionar y justificar sus actuaciones.
- Promover la interacción en el aula.
- fomentar el trabajo y el esfuerzo personal como un medio para conseguir los objetivos.
- Estimular un mayor uso de la lectura como fuente de conocimiento y de información.
- Racionalizar el uso de las nuevas tecnologías de la información y utilizar una visión crítica.

Pretendemos en definitiva, a través de la acción docente, de situar los nuevos aprendizajes al alcance del alumnado. Tenemos, no obstante, en cuenta que la particular filosofía del docente se va a poner de manifiesto en el proceso de enseñanza-aprendizaje por la metodología que utilice. Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos. Dado que hay distintos estilos de aprender, se hace necesario conocer y dominar distintos Estilos de Enseñanza para aplicar los más pertinentes en cada situación y con cada grupo de personas. Se pueden combinar y transformar en función de las necesidades, de manera que a la vez que aporta distintas soluciones educativas, pueda enriquecer su práctica docente. Desde el departamento de Educación Física entendemos y compartimos que la utilización de diversos métodos y estilos pedagógicos se hace imprescindible para una labor educativa seria y eficaz. Buscamos métodos en los que el alumno construya su propio aprendizaje (APRENDIZAJE CONSTRUCTIVO), modificando y reelaborando sus esquemas de conocimiento de modo que sea consciente de sus acciones anteriores y pueda relacionar cada aprendizaje con ellas (APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO). Lógicamente si lo que pretendemos es una enseñanza innovadora los métodos a utilizar serán aquellos que permitan la participación, la autonomía y la creatividad de los alumnos y alumnas, eligiendo de entre ellos el que más y mejor se adapte a cada situación de trabajo.

### **12.1.- Proyecto Bilingüe.**

El IES Maestro Padilla imparte enseñanza bilingüe desde el curso 2010-11. Así pues, nuestro centro promueve la adquisición y desarrollo de las competencias lingüísticas del alumnado mediante el aprendizaje integrado de los contenidos en tres lenguas: la materna (L1), el inglés (L2) y el francés (L3).

Los últimos estudios en lingüística aplicada han hecho hincapié en la importancia de la enseñanza de las lenguas a través de contenidos y no como un objeto en sí mismas, desvinculadas de la realidad y a través de contextos algo forzados y repetitivos a veces.

Nuestro departamento asume el modelo de enseñanza bilingüe (enfoque metodológico AICLE) y participa en la elaboración de unidades didácticas integradas que se llevan al aula.

Dicha **metodología** se concreta en los siguientes puntos:

1.-Necesidad de trabajar de forma **cooperativa** tanto para el profesorado como para el alumnado.

2.-**Flexibilidad** en la gestión de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje: espacio, tiempo, agrupaciones,...

3.-El uso de las **T.I.C.** como una herramienta motivadora para acceder al conocimiento. Posibilidades para el alumnado de aprender a aprender y a comunicarse.

4.-El uso de materiales de diversa procedencia. Tendencia a la **autoedición** y a la **creación de materiales propios**.

5.-El profesorado de áreas lingüísticas deberá contribuir a la continuidad de los aprendizajes, por ejemplo utilizando similar terminología en L1, L2 y L3.

6.-Las áreas lingüísticas deberán marcarse objetivos comunes: por ejemplo, en la práctica de actividades de expresión oral o escrita. Así mismo, favorecerán un enfoque contrastivo entre las lenguas.

7.-Nos basamos en el **aprendizaje por tareas y proyectos comunicativos** en parejas o grupos para buscar información, compartir y contrastar fuentes, elaborar guiones, revisar y seleccionar material para, finalmente, exponerlo en su propia clase o a otro alumnado. Por tanto, se utilizan las cuatro destrezas, así como la interacción mediante la exposición.

8.-El léxico y los contenidos se presentan en textos significativos que van adquiriendo mayor complejidad y longitud según del nivel del que se trate. En 1º y 2º se trabajarán textos descriptivos y narrativos, mientras en 3º y 4º se sumarán textos expositivos y argumentativos.

9.-Las unidades didácticas usan el andamiaje lingüístico incluyendo el uso de modelos que faciliten la comunicación escrita y oral. Se iniciarán con actividades de introducción y motivación, luego habrá actividades de desarrollo (con tareas de refuerzo y ampliación) y se acabará con un proyecto comunicativo que englobe lo aprendido y consolide los pasos anteriores (ppt, póster, exposición oral, etc)

10.-En cuanto a la corrección del error, se animará al alumnado a leer en voz alta, reproducir textos memorizados, mantener conversaciones libres sobre distintos temas, etc. Los errores más graves se comentarán al final. Se procurará la autocorrección.

## **CONTENIDOS**

El área de Educación Física se incorporó no hace mucho al Programa Bilingüe, por lo que no ha tenido ocasión de participar en la elaboración de algunas de las unidades didácticas que se han programado para 1º y 2º curso. Desde luego, estamos haciendo aportaciones a las UDIs ya diseñadas, por lo que esperamos participar en todas la unidades en breve.

Con respecto a los contenidos que van a impartir el resto de las áreas, nuestro departamento tiene la intención de colaborar a través de la realización de actividades que propongan el estudio de los deportes más practicados en los países de estudio, deportistas famosos procedentes de esos países, el papel de la mujer en el deporte, etc.

## **UNIDADES BILINGÜES EN 1º DE ESO**

- **This is England:** del 13 al 17 de febrero

## **UNIDAD BILINGÜE EN 2º DE ESO**

- **Ireland:** del 13 al 17 de febrero

## **EVALUACIÓN**

Los criterios e instrumentos de evaluación generales establecidos para el área en lo que respecta a trabajos a presentar por los alumnos, estudio de los diferentes deportes, etc. son de aplicación a las actividades que propondremos para estas unidades.

### **13.- PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LECTURA, ESCRITURA Y EXPRESIÓN ORAL.**

Proponemos realizar al menos una lectura trimestral con cada grupo, la cual se realizará en su aula o en la instalación deportiva correspondiente en las últimas semanas de cada evaluación; si alguna clase práctica de un grupo no se pudiese impartir por inclemencias meteorológicas se aprovechará la misma para realizar la lectura trimestral correspondiente. Los textos elegidos por el departamento serán de una extensión no superior a un folio, y versarán sobre temas relacionados con nuestra asignatura que sean de interés para el alumnado y que puedan fomentar su enriquecimiento en valores positivos. El texto elegido será idéntico para todos los grupos de ese mismo nivel.

La metodología y evaluación de las anteriores lecturas será la siguiente:

Se iniciará la lectura por parte del alumnado en voz alta, planteando tres o cuatro cuestiones principales sobre la comprensión del texto y donde pueda expresarse el juicio crítico del alumno. Posteriormente se abrirá un debate sobre la lectura, exponiendo los alumnos y alumnas sus puntos de vista y conclusiones finales.

Entre las estrategias para animar al alumnado a leer, así como favorecer su desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita, podemos destacar:

- La lectura y comprensión de fotocopias de Educación Física propuestas por el Departamento.
- A través de coloquios, debates acerca de temas de interés como: hábitos saludables, dieta equilibrada...
- Por medio de la consulta bibliográfica propia de la materia que se encuentra en la biblioteca del Instituto y en el departamento.
- Mediante la lectura y debate de noticias recientes de la prensa deportiva que impliquen la toma de una postura crítica y que afecten a temas de actualidad

Aprovecharemos para esta actividad especialmente aquellos días en los que haya que quedarse dentro del aula al no poder disponer de instalación deportiva por factores climatológicos adversos.

### **14.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad es un principio fundamental del modelo educativo por medio del cual se da respuesta a las necesidades específicas del alumnado que así lo precise. El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del Currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

- Dificultad en el aprendizaje.
- Discapacidad sensorial y psíquica.
- Cualidades excepcionales superiores al grupo.
- Incorporación tardía al sistema educativo.
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En Educación Física por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos/as con lesiones, enfermedades, u otros problemas físicos.

### **14.1.- Adaptaciones curriculares no significativas.**

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad. Estas pueden centrarse en:

#### **a) Adaptación de Objetivos y Contenidos.**

Se pueden realizar:

- Priorización de Objetivos y Contenidos.
- Repaso de determinados Contenidos.
- Eliminación de Contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido.

#### **b) Adaptación Organizativa.**

No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas, etc.
- Organización del espacio: creación de “rincones” o espacios de trabajo para determinados alumnos, cambios de lugar en la propia instalación, etc.

#### **c) Adaptación de la Evaluación.**

Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los Criterios de Evaluación y Promoción fijados en el Proyecto Curricular.

Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades.

#### **d) Adaptación de la Enseñanza.**

Puede plantearse de la siguiente manera:

- Introducción de Actividades Alternativas a las planificadas para el grupo.
- Introducción de Actividades Complementarias de Refuerzo y apoyo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas especiales, debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los objetivos y contenidos, se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno/a.

De una manera concreta especificamos a continuación los **MÍNIMOS EXIGIBLES** para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad:

#### **• Dificultades de aprendizaje.**

- De tipo motor o procedimental el mínimo exigible será una actitud participativa en clase que muestre afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no-consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es adecuada.
- Dificultades conceptuales, en este caso el grado de exigencia disminuye, centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra asignatura con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.
- Dificultades actitudinales, el mínimo exigible serán el respeto a las personas, los materiales e instalaciones.

- **Alumnos/as que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente.**

Sólo en aquellos casos en los que la **exención médica es total** quedarían exentos/as de la práctica y realizarán la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase, colocar material, anotaciones, etc. En estos casos se tendrá en cuenta su participación en esos otros aspectos de la clase y los conocimientos teóricos. Para las **exenciones parciales** se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes. Puede verse el apartado de evaluación donde se recogen los criterios de calificación para estas situaciones.

- **Personas desmotivadas o de bajo interés por la asignatura.**

Se plantearán posibles actividades alternativas que permitan la consecución de los objetivos tanto en la práctica como teórica. Se pretende encontrar puntos intermedios entre lo que se considera necesario aprender y los intereses y motivaciones del alumnado.

Los créditos de enseñanza pueden ser una solución. Se basan en que el alumnado propone una serie de actividades que puedan sustituir a las que se ofertan en clase. De entre ellas, el profesor selecciona algunas para que se elijan aquellas por las que el alumnado pueda demostrar un mayor interés o motivación. Actividades que sin estar recogidas en la programación pueden ser adaptadas para que cumplan parte de los objetivos planteados.

#### **14.2.- Adaptaciones curriculares significativas.**

La atención educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el aula específica necesita por nuestra parte y en relación con nuestra área una respuesta educativa adecuada a sus necesidades en colaboración y coordinación con la maestra tutora especialista en Pedagogía Terapéutica. Esta respuesta se concretará en la adecuación de cada uno de los elementos curriculares teniendo como referente el currículo del área y sus respectivas adaptaciones curriculares individualizadas significativas.

##### **a) Adaptación de Objetivos, Contenidos y Criterios de evaluación.**

- Adecuación, Priorización e Introducción de objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
- Cambio de la temporalización de determinados objetivos, contenidos y criterios de evolución.
- Eliminación de objetivos, contenidos y criterios de evolución menos relevantes.

##### **b) Adaptación de la Metodología.**

- Agrupamiento de alumnos: Se agruparán las dos aulas específicas para la realización de las actividades y dependiendo de las actividades planteadas se realizarán actividades grupales e individuales.
- Organización del espacio y el tiempo: En relación con el espacio utilizaremos el centro y sus instalaciones, las aulas en particular y el entorno en general. En relación con el tiempo se dedicarán 2 horas semanales para la atención del alumnado.
- Actividades: Salidas al entorno que favorezcan sus habilidades sociales y su autonomía personal. Juegos lúdicos y deportivos. Introducción de

Actividades Alternativas a las planificadas para el grupo. Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

- Ambiente de aprendizaje: Valorar sus logros, concebir el error como fuente de aprendizaje, uso de refuerzos positivos,...

**c) Adaptación de la Evaluación.**

- Técnicas e instrumentos: Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características de los alumnos, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades.
- Calificaciones: Decisión conjunta de la tutora y el especialista de Educación Física y reflejada en el informe individual de cada alumno/a.

**14.3.- Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos.**

**14.3.1.- Evaluación extraordinaria.**

Es un proceso que debe tenerse en cuenta como consecuencia lógica de la evaluación. Se trata de articular medidas correctoras y vías alternativas ante un posible fallo en proceso de enseñanza-aprendizaje. Supone un replanteamiento de este proceso para que se puedan alcanzar los objetivos que no se han podido conseguir por la realización de las actividades programadas para todo el grupo.

La no superación de la asignatura en la convocatoria ordinaria de junio permite una nueva oportunidad con la realización de una prueba en la convocatoria de septiembre, por lo que tratamos de aportar alternativas que posibiliten al alumnado, tras el trabajo realizado durante el verano, aprobar la asignatura, alcanzando los mínimos que señalamos en los objetivos de cada curso.

Establecemos en las diferentes tareas niveles de dificultad distintas que permitan al alumnado trabajar en la medida de sus posibilidades para superar los objetivos propuestos. A pesar de esto se da el caso de alumnos y alumnas que no lo consiguen y articulamos actividades de recuperación. Estas se basan en tareas simplificadas o adaptadas a las posibilidades del alumnado que no ha podido superar un determinado objetivo. Se busca que puedan compensar las deficiencias encontradas con alternativas que sean más viables para ellos/as, (por ejemplo cuando la dificultad está en los conceptos simplificando estos y dificultando algo más la práctica o a la inversa). Se pueden realizar sobre una Unidad Didáctica, una Evaluación, o determinados contenidos de las mismas, conceptos, procedimientos.

Cuando un alumno/a no obtenga una calificación positiva en la convocatoria ordinaria deberá trabajar durante el verano los contenidos no asimilados, orientados por el Departamento, que le permitan alcanzar los objetivos mínimos exigibles correspondientes a su nivel y curso. Para ello, deberá superar las pruebas individuales que el Departamento determine (prueba física, examen teórico y/o trabajo teórico-práctico), dependiendo de cada caso, que buscarán, en la medida de lo posible, la individualización para que cada alumno se centre fundamentalmente en aquellos aspectos que debe mejorar. A todo el alumnado suspenso se le entregará un informe final individualizado donde constarán los objetivos no alcanzados, los contenidos a trabajar y las actividades de recuperación que deberá realizar e intentar superar en la prueba extraordinaria de septiembre.

**14.3.2.-Plan específico para el alumnado que no promociona de curso.**

Para todos los alumnos que no promocionaron de curso, y que no superaron positivamente la asignatura de Educación Física en el mismo, este departamento propone un plan específico personalizado para cada alumno. Con el mismo intentaremos trabajar desde un principio para conseguir que este alumnado tenga una actitud positiva hacia la asignatura, punto de partida fundamental. Por medio de este plan se intentará facilitar que estos alumnos puedan cumplir positivamente aquellos criterios de evaluación que no lograron superar en el curso anterior: participación y trabajo diario dentro de sus posibilidades, traer ropa y calzado deportivo todos los días, respetar las normas elementales de convivencia, y justificar siempre las faltas a clase.

El documento concreto en el cual se detalla el plan específico para cada alumno se entregará al profesor tutor para que él se lo haga llegar al alumno y a sus familiares lo antes posible. En el mismo se facilita las vías de contacto y consulta para cualquier duda.

**Octubre 2016**