PROGRAMACIÓN DIDÁDTICA
DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S LA SOLEDAD
(Villafranca de Córdoba)

Curso 2020-2021

ÍNDICE

Pagina

1. **Introducción** 1
2. **Características del departamento** 2
3. **Normativa vigente** 3
4. **Objetivos de la educación secundaria obligatoria** 4
5. **Contribución de la asignatura a la adquisición de las competencias clave** 5
6. **Contenidos transversales del currículo** 7
7. **Contenidos de la asignatura** 8
8. **Metodología** 13
   - **8.1** Consideraciones metodológicas 13
   - **8.2.** Medidas de atención a la diversidad 14
   - **8.3.** Adendas a la programación por COVID 19 16
   - **8.4.** Utilización de las nuevas tecnologías
9. **Evaluación del proceso de aprendizaje** 17
   - **9.1.** Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje (adquisición de las competencias clave) 17
   - **9.2.** Criterios de calificación 19
   - **9.3.** Recuperación de evaluaciones anteriores y de la asignatura pendiente 20
   - **9.4.** Examen teórico final 21
   - **9.5.** Criterios de abandono de la asignatura 21
   - **9.6.** Pérdida del derecho a la evaluación continua 21
   - **9.7.** Procedimientos e instrumentos de evaluación 21
   - **9.8.** Evaluación extraordinaria de septiembre 22
   - **9.9**. Las medidas de atencion a la diversidad del alumnado con necesidad especifica de apoyo educativo.
10. **Evaluación de la práctica docente** 23
11. **Documentos del PLC.** 23
12. **Actividades complementarias y extraescolares** 25
13. **Secuenciación de contenidos** 27
14. **Anexo** 28

1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.

La Educación física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además, debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades senso-perceptivo-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la Educación física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La Educación física actúa en este sentido corno factor de prevención de primer orden.

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

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

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

2. CARACTERÍSTICAS DEL DEPARTAMENTO

Recursos personales

Apellidos, nombre	*Situación administrativa*	*Funciones*
Izaskun Elizarán González	Funcionaria de carrera con destino definitivo en el centro	2 grupos 1º ESO 2 grupos 2º ESO 2 grupos 3º ESO 2 grupos 4º ESO

El número de alumnos de cada curso quedaría de la siguiente manera para este curso 2020/21. Como novedad, debido a la situación actual del Covid 19 se ha creado un grupo más de 1º de Eso para así poder reducir la ratio.

1ºA Tendría 20 alumnos.

1ºB Con 20 alumnos.

1ºC Con 20 alumnos.

2ºA Con 26 alumnos

2ºB Con 25 alumnos

3ºA Con 22 alumnos

3ºB Con 23 alumnos

4ºA Con 21 alumnos

4ºB Con 21 alumnos

El número de sesiones anuales es aproximadamente 70 sesiones por grupo de clase, de las que tenemos que descontar las que se puedan perder por actividades extraescolares de otros departamentos, por actividades organizadas por la dirección del centro u otras incidencias.

Como novedad en este curso debido a la situación actual del Covid 19 quedan restringidas las actividades extraescolares. En cambio, las actividades complementarias si se podrán llevar a cabo durante el periodo escolar comprendido entre las 8.15h de la mañana y las 14.45h de la tarde,

El número de sesiones semanales de Educación Física es de dos sesiones semanales de 50 minutos de duración de la sesión.

Las instalaciones que se van a utilizar para desarrollar las sesiones de clase son:

- El gimnasio del centro
- Las pistas polideportivas del centro
- La sierra de Villafranca.
- Aula de biblioteca (ocasionalmente).

3. NORMATIVA VIGENTE.

Esta programación se ha elaborado teniendo como referencia el/la:

- **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre** del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en el marco de la **LOMCE**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).
- Orden ECD/65 /2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE 29-01-2015).
- Corrección de errores del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 01-05-2015).
- Instrucciones de 9 mayo de 2015, de la Secretaría General de Educación de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, sobre la ordenación educativa y la evaluación del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato y otras consideraciones generales para el curso escolar 2015/16.
- Instrucciones de 8 de junio de 2015, por las que se modifican las de 9 de mayo de 2015, de la Secretaría General de Educación de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, sobre la ordenación educativa y la evaluación del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato y otras consideraciones generales para el curso escolar 2015/2016.
- Instrucción 13/2019, de 27 de Junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que imparten educación secundaria obligatoria durante el curso escolar 2019/2020.

El currículo está adaptado a la programación de las prioridades del proyecto educativo del centro y a las características de nuestro alumnado.

4. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

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 des- equilibrios 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 adecua- das 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 oponen- tés, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

5. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

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

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

A la adquisición de la competencia en **comunicación lingüística** la Educación Física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario especifico que aporta. Más aún cuando nuestra asignatura no sólo desarrolla el lenguaje verbal sino en gran medida también el lenguaje corporal. En situaciones de índole artística o de expresión las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones.

En el desarrollo de nuestros contenidos son numerosas las ocasiones en que nos valemos de los avances de la actualidad científica y de la aplicación de nuevos recursos tecnológicos. Esto nos permite no sólo fundamentar los conceptos que transmitimos si no también ponerlos en práctica en la actividad cotidiana. De esta forma contribuimos a **las competencias básicas en ciencia y tecnología, así como a la competencia digital.** (Por ejemplo cuando aplicamos los test de condición física, utilizamos aplicaciones del GPS para los recorridos de senderismo, montamos composiciones coreográficas, etc.…)

La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para **aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las **competencias social y cívica**. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la

aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo. Es por ello que se contribuye al desarrollo del **sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**

Contribuye también a la adquisición de la **conciencia y expresiones culturales**. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

6. CONTENIDOS TRANSVERSALES DEL CURRÍCULO.

Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional trabajaremos en todas las materias.

Fomentaremos el desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social. Asimismo, fomentaremos el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad y la paz. Evitaremos los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

Impulsaremos el desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor, y la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas y al

fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como a la ética empresarial.

Fomentaremos que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma

En el ámbito de la educación y la seguridad vial, se incorporarán elementos curriculares y se promoverán acciones para la mejora de la convivencia y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que los alumnos conozcan sus derechos y deberes como usuarios de las vías, en calidad de peatones, viajeros y conductores de bicicletas o vehículos a motor, respeten las normas y señales, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas con el fin de prevenir los accidentes de tráfico y sus secuelas.

7. CONTENIDOS DEL PRIMER CICLO.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etcétera).

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos,

volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepar, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

SEGUNDO CICLO.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

- Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
- Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos.
- La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- Las características de cada participante.

- Los factores presentes en el entorno.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

- Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
- Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
- La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- Fomento de los desplazamientos activos.
- Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

8. METODOLOGÍA

8.1. Consideraciones metodológicas

Una metodología adecuada y moderna es un pilar básico para poder conseguir los objetivos propuestos. Del mismo modo, sabemos que con las pocas horas que se dedican a la asignatura de *Educación Física*, es tarea difícil que los alumnos adquieran una significativa mejora en las habilidades y aprendizajes que se van a desarrollar durante los diferentes cursos.

Esta dificultad con la que nos encontramos, viene derivada por la continuidad que requiere la práctica, por lo que entendemos que deberían ser adquisiciones para practicar y desarrollar además de en las clases, en otro ratos libres o de ocio del día y a lo largo de la vida, y es aquí donde la motivación y la forma de presentar las tareas y habilidades es lo más importante desde el punto de vista docente.

Los principios didácticos que nos van a guiar en la elaboración de las unidades didácticas están en consonancia con una concepción constructivista del aprendizaje, y esto se va a reflejar las acciones docentes cotidianas y en el desarrollo de todos los aspectos que van a configurar el proceso de enseñanza y aprendizaje y de evaluación.

En consecuencia, las características concretas de nuestra metodología son las siguientes:

- Flexible: favoreciendo el aprendizaje en función de las posibilidades del alumno.
- Activa: haciendo al alumno protagonista de la actividad.
- Participativa: potenciando la colaboración para la consecución de los objetivos.
- Integradora: partiendo de que no hay una respuesta motriz única; hacer un planteamiento cualitativo donde prime la diversidad.
- Inductiva: que el alumno sea consciente de la actividad y el foco del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Lúdica: con carácter recreativo y de transmisión de hábitos deportivos, y no simplemente de obtención de rendimiento.
- Creativa: huyendo de la repetición y fomentando la estimulación hacia nuevas respuestas.

El proceso de enseñanza-aprendizaje ha de plantear situaciones en las que el alumno, partiendo de sus necesidades y conocimientos previos, muestre interés por seguir evolucionando, siendo consciente de su potencial y de la responsabilidad que tiene en su propio desarrollo.

Es importante para el profesor, además de conocer el nivel de partido del alumno, establecer el grado de dificultad de los aprendizajes y plantear situaciones progresivas que faciliten la adquisición de habilidades. Debemos valorar positivamente el esfuerzo y el grado de mejora individual igual o más que el rendimiento, y establecer un ambiente de seguridad y confianza para establecer una óptima situación de aprendizaje.

Se empleará la transferencia para adquirir nuevos gestos motores, partiendo de lo ya aprendido; por ello es importante activar la estructura cognitiva- motriz, donde el alumno no sea un mero repetidor de modelos, sino “solucionador de problemas”.

La metodología de enseñanza no sólo debe adaptarse a las características de los alumnos, sino de la propia tarea; es por ello que no se puede establecer un solo método válido para cualquier contenido. Es por esto que se utilizarán diferentes métodos; fundamentalmente:

- Descubrimiento guiado: fundamentalmente para el aprendizaje de la táctica deportiva, donde la implicación cognitiva es esencial.

- Resolución de problemas: para contenidos donde la imaginación y la creatividad tengan mucho peso; donde no hay una respuesta única. Por ejemplo, juegos recreativos, expresión corporal…
- Mando directo: para el aprendizaje de elementos técnicos, fundamentalmente de los más complejos o que impliquen un riesgo físico.
- Asignación de tareas: como recurso para organizar al grupo y favorecer en pequeña medida la responsabilidad en el cumplimiento de la tarea.
- Enseñanza recíproca: para desarrollar la capacidad de observación y comprensión de las tareas; así como la implicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

8.2. Medidas de atención a la diversidad.

Una atención individualizada debe orientarse a posibilitar a todos los alumnos la consecución del aprendizaje a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones y permitan a alumnos con distintos niveles de competencia, motivación e intereses, desarrollar su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que vamos a encontrarnos.

Medidas generales de intervención en el aula:

a. Adaptación de los objetivos de las unidades didácticas que supongan una dificultad mayor para el alumno.
b. Selección y priorización de los contenidos, de forma que el alumno pueda alcanzar los objetivos trabajando con tareas que se adapten más a sus características.
c. Empleo de tareas diferenciadas.
d. Utilización de materiales didácticos adaptados.
e. Adaptar los criterios de evaluación, que se relacionen con sus posibilidades y no con los de la norma.

Las adaptaciones curriculares en E.F. tendrán estos *objetivos*:

- Conocer y aceptar el propio cuerpo, sus posibilidades de movimiento y actuación derivadas del mismo, y mejorar el domino corporal y postural del mismo.
- Mejorar la relación con el entorno social, favoreciendo la participación solidaria, la responsabilidad y el respeto a los demás.
- Favorecer la comprensión y aceptación de las distintas discapacidades.
- Facilitar la independencia y autonomía de alumnos con necesidades educativas especiales.

Pueden diferenciarse tres *tipos de adaptaciones curriculares individuales* (ACI):

1. Adaptaciones curriculares no significativas: en las que se producen adaptaciones en los elementos de acceso al currículo (distribución de espacio, materiales, recursos, horarios y metodología).
2. Adaptaciones curriculares significativas: en las que se producen modificaciones en os elementos básicos del currículo (objetivos, contenidos y criterios de

evaluación), secuenciando, modificando la temporalización o priorizando contenidos.

3. Adaptaciones curriculares muy significativas: que suponen modificaciones importantes en los elementos básicos del currículo; incluyendo o suprimiendo los mismo

Tendremos en cuenta las siguientes orientaciones:

- Plantear las clases con la mayor estructuración espacial y temporal posible. Intentar introducir las menores modificaciones posibles, y en caso de hacerlo avisar al alumno previamente.
- Plantearlas actividades de forma que se minimice la posibilidad de error.
- Encadenar las actividades con aprendizajes anteriores.
- Modelado físico.
- Explicar de forma explícita los objetivos que se pretenden. Y Utilizar la enseñanza incidental y contextualizar todo lo posible.
- Buscar alumnos tutores y fomentar el trabajo cooperativo.
- Aprovechar las nuevas tecnologías
- Utilizar apoyos visuales y la ayuda del integrador social.

Adaptaciones en el caso de discapacidad física transitoria o permanente.

Solemos encontrarnos con alumnos que por prescripción médica deben permanecer transitoria o permanentemente durante el curso sin realizar actividad física. Debido a la imposibilidad de trabajar directamente los contenidos procedimentales, deberemos trabajarlos de forma indirecta, haciéndoles partícipes de las clases. Las actividades que desarrollarán estos alumnos son las siguientes:

a. Tomarán nota de las actividades realizadas por el resto; reflexionando sobre las dificultades y circunstancias que se dan en la puesta en práctica por parte de sus
b. Elaborarán un trabajo de ampliación del contenido desarrollado en clase durante el período que no han realizado la práctica.
c. Participaran como ayudantes del profesor y de sus propios compañeros en las tareas que lo requieran, participando de cerca en el desarrollo de las mismas.

8.3. Adendas a la programación en caso de COVID 19

Esta metodología cuenta con la posibilidad de verse modificada según los acontecimientos que se produzcan por la pandemia sanitaria respecto a las restricciones impuestas por los gobiernos autonómicos y/o estatal respecto a la suspensión de la educación presencial. Esto es, en el caso de que nos viéramos obligados a una administración de las clases en modalidad semipresencial o a distancia adaptaremos esta metodología y llegado el caso los criterios de evaluación, de manera que ningún alumno/a vean mermados sus derechos a la educación.

Ante esta eventualidad utilizaremos nuevos instrumentos de comunicación como Classroom, plataforma Seneca, libro de Educación Fisica digital para que los alumnos puedan descargárselo y trabajar desde casa…

8.4. Utilización de las nuevas tecnologías

El empleo de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) además de suponer un instrumento para el desarrollo de nuestras clases, también es una forma acercar a los alumnos a un uso racional y provechoso de las nuevas tecnologías que tienen al alcance de la mano.

- **Proyectores + Ordenador (+ internet):** En el instituto se cuenta cañones de proyección con conexión a Internet en casi todas las aulas de grupo, que facilitan la exposición de contenidos teóricos con apoyo audiovisual al grupo. A cada alumno se le ha faciltado desde el departamento un usuario y contraseña para poder acceder al libro digital de educación física. Podran hacer uso de ello tanto en clase como en casa.
- **Ordenador- Internet:** En el instituto se cuenta con una sala de ordenadores con 15 ordenadores, todos ellos con conexión a Internet a disposición de los alumnos y para la y búsqueda de datos relacionados con las diversas unidades didácticas a tratar.
- **Equipo de audio:** Utilizado fundamentalmente en los contenidos de Ritmo y Expresión; pero también aplicables a otros como la Course Navette o para la dinamización de juegos y actividades.

9. EVALUACIÓN

La evaluación es una fase imprescindible en el proceso de enseñanza –aprendizaje, que debe ofrecer información constante del desarrollo personal de los alumnos para adoptar las medidas oportunas en cada momento. Está totalmente integrada en el proceso.

- En una primera fase, la evaluación adquiere un **carácter de diagnóstico** que va a permitir saber cuáles son los conocimientos previos de los alumnos respecto a los contenidos de la U.D. La información obtenida facilitara la adecuación de las actividades de aprendizaje y las diferencias de nivel entre los alumnos (atención a la diversidad).

- En una segunda fase la evaluación tiene una **finalidad formativa**, nos proporciona información sobre si el proceso transcurre por los cauces previstos o si hace falta alguna modificación.

- En la fase final, la **valoración de los aprendizajes** de los alumnos al finalizar la U.D. no sólo dará a conocer el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades de los alumnos, sino que también va suponer una **valoración del desarrollo de la unidad**.

9.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Su implicación en desarrollo de las competencias clave. PRIMER CICLO

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

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaboran- do documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

Estándares de aprendizaje evaluables

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implica- dos en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2.1. Utiliza técnicas corporales de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y dan- zas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico- deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de cola boración-oposición seleccionadas.
3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la me- jora de la calidad de vida.
6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

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

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9.1. Identifica las características de las actividades físico- deportivas y artístico-expresivas propuestas que pue- den suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
9.2. Describe los protocolos que hay que seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

SEGUNDO CICLO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.
9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

9.2. Criterios de calificación

La propuesta del departamento para calificar el conjunto de la materia es la siguiente:

- ✓ **Aspectos relacionados con los fundamentos teóricos**. El **20%** de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas, tareas por classroom, cuestionarios por classroom, trabajos y exposición de los mismos, murales…

- ✓ **Aspectos motrices**. El **50%** de la nota valorará lo referente a la realización práctica de las diferentes unidades didácticas con sus respectivas tareas, a la participación en clase y al nivel de rendimiento. Determinados por los controles prácticos, hojas de observación del profesor, tablas de valoración de la condición física ..etc.

- ✓ **Trabajo diario**. El **30%** de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y en grupo durante las clases. Determinados por el grado de participación, curiosidad científica y práctica, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, predisposición al esfuerzo, autosuperacion, respeto por el desarrollo de la clase, tolerancia y respeto por las diferencias y por las minorías etc.
  Si el alumno/a obtiene menos de un 5 sobre 10 en este apartado, su evaluación será de insuficiente, aunque supere el aspecto teórico (conceptos) y el aspecto motor (práctico)

Los alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad médica no puedan realizar la fase práctica de los contenidos, deberán igualmente asistir a las clases. **NO EXISTEN LOS EXENTOS. La exención total o parcial de la parte práctica la determinará el Departamento, previo estudio de los informes médicos presentados. Recordamos que se valoran otros aspectos aparte de los contenidos prácticos.**

9.3. Sistema de recuperación de evaluaciones anteriores

El alumno podrá recuperar las evaluaciones anteriores de la siguiente forma:

- **Aspectos relacionados con la parte teórica:** Realización de pruebas o trabajos teóricos en los que se valore si el alumno ha asimilado los conceptos impartidos en la evaluación correspondiente.

- **Aspectos motrices.-** En cada evaluación se proponen pruebas prácticas en la que se valora el grado de consecución de los objetivos, siendo muchos de ellos transversales a las diferentes evaluaciones; por lo que se pueden considerar recuperados si superan dichos objetivos o se podrán repetir las pruebas del trimestre anterior.

- **Aspectos relacionados con el trabajo diario.-** Se valorará si ha habido cambios en la actitud del alumno.

9.4. Examen teórico final de curso.

El departamento, una vez analizados los resultados obtenidos por los alumnos en la evaluación final, podrá realizar un examen teórico de recuperación final para aquellos alumnos que no hayan obtenido al menos una calificación de 3 en la parte teórica de la asignatura, siempre que hayan superado la parte práctica y actitudinal.

9.5. Criterios de abandono de la asignatura.

Se entenderá como abandono en esta asignatura:

1. La no participación habitual en las clases, (negándose a participar); y/o…
2. no traer vestimenta adecuada de forma habitual ; y/o ...
3. faltar a 2/3 de los exámenes teóricos del curso ; y/o ...
4. alegar enfermedades o accidentes ficticios (no justificados) para la no práctica.

9.6. Pérdida del derecho a la evaluación continua

Todo alumno que falta justificada o injustificadamente a un total de clases equivalente a cuatro semanas a lo largo de un mismo curso académico (8 clases), perderá el derecho a la evaluación continua. Las pruebas que realizará a final de curso consistirán en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso.
- Un test de condición física, con las mismas pruebas que se han realizado durante el curso: test Course Navette, test de flexibilidad, test de abdominalesl, prueba de velocidad.
- Test de habilidades específicas de los deportes impartidos.
- Prueba de ritmo y expresión: las mismas pruebas exigidas en el curso (coreografía, danzas, bailes de salón, etc...)
- Trabajo teórico – práctico sobre los contenidos del curso.

Con el siguiente criterio de calificación:

✓ Prueba teórica	20 %
✓ Test de condición física	20 %
✓ Test de habilidades específicas	30 %
✓ Ritmo y expresión	15 %
✓ Trabajo teórico práctico	15 %

Los alumnos que en cualquiera de los anteriores apartados no obtengan como **mínimo un 4** no serán considerados aptos.

9.7. Procedimientos e instrumentos de evaluación

Vamos a utilizar tres procedimientos de evaluación, atendiendo a los distintos agentes que intervienen en ella:

- **Autoevaluación:** El alumno aporta su propia valoración de su aprendizaje a la vez que potenciamos la autonomía
- **Coevaluación**: los alumnos se evalúan entre sí en determinadas tareas. Ello permite la participación activa de los alumnos en la valoración de sus propios procesos de aprendizaje, fomentando comportamientos autónomos y de cooperación
- **Heteroevaluación**. A través de instrumentos que nos permitan conocer el grado de asimilación de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales de cada uno de los alumnos

En los dos primeros casos, para facilitar la evaluación que los propios alumnos realizarán proporcionaremos planillas descriptivas de la habilidades a evaluar, o bien haremos hincapié en los aspectos que los alumnos deben observar durante la práctica. En el caso de la heteroevaluación emplearemos los siguientes instrumentos de evaluación en función de los contenidos:

- ✓ Contenidos conceptuales:
  - examen o prueba objetiva
  - exposiciones orales
  - trabajos que le hayan sido solicitados

- ✓ Trabajo diario:
  - listas de control y observación.
  - escalas descriptivas

- ✓ Contenidos procedimentales:
  - Pruebas estandarizadas
  - Escalas descriptivas
  - Registro anecdótico
  - Listas de control
  - Planillas de observación

9.8. Evaluación extraordinaria de septiembre

La prueba de Septiembre consistirá en:

- Examen escrito de los fundamentos teóricos.
- Pruebas prácticas de las actividades trabajadas durante el curso.
- Presentación de aquellos trabajos requeridos durante el curso.

➢ ***La no presentación de los trabajos requeridos para septiembre supone no superar automáticamente esta prueba***.

10. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Para evaluar la práctica docente establecemos tres indicadores de logro.

1. Valoración de los resultados académicos.
   Entendiendo como valoración positiva la no desviación de los resultados académicos en más de dos puntos con respecto a las calificaciones de los alumnos.

2. Cumplimiento de la programación.
   Cuyo análisis se realiza periódicamente en las reuniones de departamento, y se recoge en la memoria anual del departamento.

3. Autoevaluación de la práctica docente.
   Que se realiza trimestralmente, con propuestas de mejora de cara al trimestre siguiente y se contempla en las actas del departamento.

4. Valoración de la práctica docente realizada por los alumnos.
   Realizada a través de un cuestionario que se entregará a los alumnos a final de curso. Dicho cuestionario se adjunta como Anexo IV.

11. Documento del PLC.

En el marco del Proyecto Lingüístico de Centro propuesto para este curso, se propondrán para cada unos de los cursos una serie de lecturas y cuestionarios sobre artículos de revistas especializadas o prensa, sobre investigaciones, eventos y noticias relacionadas con la cultura y el arte, con especial atención al entorno andaluz, así como a los contenidos transversales. También se realizarán lecturas de libros relacionados con el deporte y sobre todo de temas relacionados con el deporte pero que despierten su interés. (Lagrimas por una medalla, Ensayo de banda, la soledad del corredor de fondo... etc.). Todas las lecturas **estarán coordinadas** en cuanto a su temporalización con las lecturas trabajadas del resto de departamentos mediante este Plan.

A su vez, las clases teóricas implican trabajos teóricos que realizarán en grupo y **expondrán en clase** (todos los cursos de 1º a 4º) , la lectura y escritura de los textos que trabajemos en clase y actividades correspondientes, al igual que los exámenes.

OBJETIVOS

A través de las lecturas citadas, vamos a conseguir en nuestros alumnos/as las siguientes capacidades:

- Motivar el interés de la lectura, formulando hipótesis antes de comenzar la actividad.
- Comprender un texto adecuado a su edad.
- Desarrollar estrategias para leer con fluidez y entonación adecuada.
- Responder a preguntas sobre el texto, (de forma oral y luego escrita).
- Aprender el vocabulario del texto.

- Trabajar las reglas ortográficas.
- Mejorar la expresión oral.
- Relacionar, describir y analizar el tema de lectura con situaciones cotidianas.

CONTENIDOS

- Lectura comprensiva y expresiva de los textos.
- Vocabulario referido al tema trabajado.
- Ortografía: signos de puntuación, tipos de palabras (sinónimos, adjetivos, verbos, sustantivos, palabras compuestas….).
- Escucha y respeto a las opiniones expresadas de los demás compañeros/as.
- Expresión razonada de sus opiniones sobre los comentarios de obras tanto oral como escrita.

ACTIVIDADES

- Conversación y diálogo sobre la lectura.
- Formulación e hipótesis sobre el texto.
- Ejercicios escritos referidos a preguntas concretas sobre el texto.
- Dibujar una acción de la forma más sencilla. Síntesis imagen palabra.
- Tomando como base fundamental la caligrafía propia del alumno realizar caligrafía artística de textos copiados o inventados.
- Se realizarán experimentos surrealistas: cadáveres exquisitos, caligramas, metáforas visuales,…
- Comentarios de texto sobre obras de arte o textos artísticos.
- Subrayado de palabras o frases.
- Complementación de frases.
- Realización de resúmenes.
- Ejecución de dibujos y cómics tras leer los textos correspondientes. Trabajaremos integración del texto y la imagen.
- Listado de palabras sinónimas.
- Búsqueda de palabras desconocidas en el diccionario.
- Escritura de mensajes escondidos mediante una clave.
- Invención de nombres nuevos para los personajes.
- Modificación de títulos para la lectura.

- Se tiene en cuenta en todo momento las posibles sugerencias que surjan del alumnado.

En todos los cursos, la organización de la lectura como instrumento de aprendizaje se basará en los contenidos de las Unidades Didácticas.

CRITERIOS ORTOGRÁFICOS

Se tendrá en cuenta la ortografía en la calificación de todas las actividades, trabajos y exámenes que se realicen durante el curso.

La **ortografía** se tendrá en cuenta en todas las pruebas escritas de la siguiente manera: las faltas de ortografía o la acentuación errónea implicarán una penalización en la calificación del ejercicio que se está realizando (de clase, de casa o examen), restando 0,2 puntos por cada falta ortográfica y 0,2 por cada 2 tildes mal colocadas o ausentes, hasta un máximo de 2 puntos y recuperables mediante los ejercicios propuestos por el profesor en cada caso.

CRITERIOS DE PRESENTACIÓN DE TRABAJOS

Se tendrá en cuenta la presentación de los trabajos escritos. Se podrá premiar al alumnado con hasta un punto la limpieza y organización del trabajo en sí. Los trabajos deberán tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Portada**. En la que aparezca un título, el nombre del alumno, el curso y la fecha de presentación.
-
- **Índice**. En el que aparezcan los apartados más importantes del trabajo de
- investigación.
-
- **Desarrollo**.
- **Conclusiones** (si las hubiera.)
- **Bibliografía**. El alumno hará un listado de las fuentes bibliográficas utilizadas en la investigación.
- **Criterios de formato**: Tipo de fuente, espaciado, márgenes, marcación de los títulos, subtítulos, etc.

12. PLAN DE ACTIVIDADES EXTRESCOLARES DE EDUCACION FISICA.

En el presente curso no se llevaran a cabo actividades extraescolares en dicha asignatura por la situación actual de pandemia de Covid 19.

Si se llevaran a cabo actividades complementarias, las cuales se desarrollarán durante el periodo escolar comprendido desde las 8,15h y las 14,45h de la tarde. Alguna de ellas serán; jornadas de senderismo, talleres de discapacidad, talleres de teatro, talleres de elaboración de materiales…

13. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Se realizará una coordinación eficiente con el resto de departamentos del área, así como con otras áreas con las que se puedan coordinar las temáticas, fundamentalmente sociales (historia del arte). Dicha coordinación se realizará tanto en la temática como en la temporalización, para reforzar el aprendizaje de los contenidos que se están tratando en cada momento de una forma lo más completa posible.

14. ANEXO

Propuesta criterios evaluación presentaciones y trabajos

ANEXO IV

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Edad: _____ Curso: _____

A continuación se presentan una serie de cuestiones relativas a la actividad del profesor/a y la asignatura de Educación física _____. Tu colaboración es necesaria para mejorar nuestra asignatura en años sucesivos. Por favor, señala en la escala de respuesta su grado de acuerdo con cada una de las afirmaciones que se presentan, teniendo en cuenta que "**1**" significa "**totalmente en desacuerdo**" y "**10**" "**totalmente de acuerdo**".

	Totalmente en desacuerdo									Totalmente de acuerdo
VALORACIÓN DEL PROFESOR/A										
1. El profesor/a domina la materia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Explica con claridad y resalta los contenidos importantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Se interesa por el grado de comprensión de sus explicaciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. El profesor/a es puntual.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. El profesor/a asiste siempre a clase.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. El profesor/a controla la disciplina del grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. El profesor/a trata con respeto a los alumnos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Estoy satisfecho con la labor del profesor/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
METODOLOGÍA										
9. Ha utilizado variedad de material: (medios audiovisuales, material deportivo…), que han facilitado el aprendizaje.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Ha utilizado distintos planteamientos en clase (trabajos en grupo, por parejas, trabajo individual, etc.) que han facilitado el aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Fomenta un clima de trabajo y participación.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Propicia una comunicación fluida y espontánea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Motiva a los alumnos/as para que se interesen por el curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CONTENIDOS										
14. En qué grado te han gustado las actividades deportivas realizadas durante el curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Valora el grado de dificultad de los contenidos trabajados.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

EVALUACIÓN	
16. El profesor/a ha dejado claro cómo va a evaluar la asignatura.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. El profesor/a ha cumplido con la forma de evaluar que anunció.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Se han cumplido mis expectativas con respecto al curso.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Adecuación de la documentación proporcionada.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Condiciones ambientales (aula, gimnasio, pistas, recursos materiales)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sugerencias para mejorar la asignatura: