

# IES SEFARAD



## PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ies  
SEFARAD

IES Sefarad. Curso 2019 / 2020

## Índice

1.	
<b>INTRODUCCION</b> .....	4
1.1. PRIORIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO EDUCATIVO.....	4
1.2. CARACTERISTICAS DEL ALUMNADO.....	4
1.3. CARACTERISTICAS DEL AREA DE EDUCACION FISICA.....	5
2. <b>NORMATIVA EN VIGOR</b> .....	6
<b>3. COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO Y CARGA HORARIA</b> .....	8
<b>4. OBJETIVOS DE ETAPA</b> .....	9
4.1. OBJETIVOS DE EDUCACION SECUNDARIA .....	9
4.2. OBJETIVOS DE BACHILLERATO .....	10
<b>5. COMPETENCIAS CLAVE</b> .....	12
5.1. CONTRIBUCION A LA ADQUISICION DE LAS COMPETENCIAS CLAVE .....	12
<b>6. MATERIA QUE SE IMPARTE POR NIVELES</b>	
.....	14
6.1. BLOQUES DE CONTENIDO DE ESO .....	14
6.2. BLOQUES DE CONTENIDO DE BACHILLERATO .....	16
6.3 CONTENIDOS .....	17
- 1º ESO .....	17
- 2º ESO .....	24
- 3º ESO .....	33
- 4º ESO .....	42
- 1º BACHILLERATO .....	54
6.4. METODOLOGIA DIDACTICA .....	62
- ESTILOS DE ENSEÑANZA. ....	62
- LA INTERVENCIÓN DEL PROFESOR EN EL APRENDIZAJE. ....	64
- TÉCNICA DE ENSEÑANZA .....	65
- ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS. ....	65
- SELECCIÓN DE TAREAS O ACTIVIDADES. ....	66
- ORGANIZACIÓN DE ALUMNOS/AS. ....	67
- ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO .....	67
6.6. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION.....	69

6.7. CRITERIOS DE CALIFICACION.....	69
6.8. CRITERIOS DE RECUPERACION.....	70
6.9. MEDIDAS DE ATENCION A LA DIVERSIDAD.....	71
<b>7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....</b>	<b>73</b>
<b>8. MATERIALES Y RECURSOS</b>	
<b><u>DIDÁCTICOS</u>.....</b>	<b>75</b>
<b><u>9. EVALUACION DE LA PROGRAMACION DIDACTICA Y DE LA PRACTICA</u></b>	
<b><u>DOCENTE ..78</u></b>	

## **10 PARTICIPACION PROGRAMA PLURILINGUISMO**

### **INTRODUCCION**

Teniendo en cuenta las prioridades establecidas en el proyecto educativo de este centro, las características particulares de nuestro alumnado y las específicas del área de Educación Física, la presente programación general pretende sentar las bases de trabajo de este departamento en el 1º y 2º ciclo de SECUNDARIA OBLIGATORIA y BACHILLERATO, niveles educativos en los que vamos a encontrar diversidad de intereses y situaciones personales; razón por la cual, esta programación pretende ser lo suficientemente flexible como para permitir su adaptación a los diferentes grupos de alumnos y niveles educativos.

Pasamos, a continuación, a describir brevemente dichos aspectos (Prioridades del P.E., características del alumnado y características del área) para una mejor contextualización de la programación propuesta:

### **PRIORIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO EDUCATIVO**

1º La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad del alumno y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales

2º El centro se manifiesta ideológicamente pluralista

3º El centro respetará la lengua materna o familiar de los alumnos, pero impartirá las clases en lengua castellana estableciendo los apoyos y las medidas de compensación necesarias para facilitar el acceso a la información a aquellos alumnos que no la dominan

4º El centro propugna una educación para la igualdad sin discriminaciones por razón de sexo.

5º Paz, cooperación, solidaridad, comportamiento democrático, responsabilidad, esfuerzo en el trabajo serán valores que se fomentarán desde todos los ámbitos.

6º El derecho del profesor a escoger su metodología tiene como límite la armonización de la misma con los principios establecidos por el propio departamento.

En general la línea metodológica estará marcada por los siguientes aspectos:

-Tendrá un carácter motivador y promotor de la autoestima

-La actividad docente se basará, siempre que sea posible, en una metodología activa, basándose en los principios del constructivismo y el aprendizaje significativo.

-Se considerará fundamental el aprendizaje de técnicas que permitan al alumno aprender por sí mismo y relacionar conocimientos entre disciplinas.

-Se desarrollará el espíritu crítico, la capacidad de discusión, el posicionamiento y la voluntad de transformar aquellos aspectos de la realidad social que el alumno considere negativos.

## **CARACTERISTICAS DEL ALUMNADO**

El alumnado de este centro no difiere del de los centros del entorno

## **CARACTERISTICAS DEL AREA DE EDUCACION FISICA**

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

El área de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria, debe contribuir no sólo a la consecución de las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas y al conocimiento de los efectos que tiene en el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de 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 su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones senso-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que lo rodea, pero, además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

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 materia 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 materia de educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

## **NORMATIVA EN VIGOR**

Esta programación se justifica mediante el marco legislativo que desarrolla el currículo oficial para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato en Castilla La Mancha.

Para el desarrollo de la presente Programación hemos tenido en cuenta los siguientes documentos legislativos:

Orden 105/2017, de 26 de mayo, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se establecen los elementos y características de los documentos oficiales de evaluación de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. [2017/6562]

Orden de 15/04/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. [2016/4479]

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.

Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. [2015/7558]

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

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa(LOMCE)

## **COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO**

Durante el presente grupo académico, la distribución de grupos con respecto al profesorado de E. Física y las funciones que desempeña cada uno de ellos es la siguiente:

D. Luis Felipe Tello, desempeña el cargo de Jefe de Departamento.

Dña. Paloma GARCIA Murillo.

D. Julian Gandia Ubeda

## **LOS OBJETIVOS DE ETAPA**

### **OBJETIVOS DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA**

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en su artículo 11, establece que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, 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) Aprender a apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## **OBJETIVOS DE BACHILLERATO**

Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. [2015/7558], en su Capítulo 3, Artículo 25, establece que el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos 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 de Bachillerato 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.

### **LAS COMPETENCIAS CLAVE**

La LOMCE establece como objetivo del proceso educativo la adquisición por parte del alumnado de las siguientes competencias:

1. Competencias sociales y cívicas.
2. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
3. Aprender a aprender
4. Conciencia y expresiones culturales
5. Competencia digital
6. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
7. Comunicación lingüística.

### **CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

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

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

#### **Competencias sociales y cívicas**

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo,

la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

#### *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados. Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

#### *Aprender a aprender.*

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

#### *Conciencia y expresiones culturales.*

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

#### *Competencia digital.*

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de



las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

**Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

**Comunicación lingüística.**

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

**MATERIAS QUE SE IMPARTEN POR NIVELES**

**BLOQUES DE CONTENIDOS DE ESO**

El resumen de las UD que se impartirán es el siguiente:

TRIMESTR E	Nº	1º ESO UNIDAD DIDACTICA
1º	1º	Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables.
	2º	Valoro y mejoro mi condición física.
	3º	Juegos y deportes: Deportes de implemento
	4º	Juegos y deportes: Atletismo - saltos.
2º	5º	Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables.
	6º	Trabajo y mejoro mi condición física.
	7º	Expresión Corporal: Composiciones con equilibrios dinámicos. La postura y el gesto. Acroesport
	8º	Jugando en equipo

3°	9°	Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables.
	10°	Valoro y mejoro mi condición física.
	11°	Iniciación a la Orientación (Juegos de rastreo).
	12°	Juegos alternativos
<b>TRIMESTRE</b>	<b>N°</b>	<b>2° ESO UNIDAD DIDACTICA</b>
1°	1	Hábitos higiénicos y alimenticios
	2	Valoro y mejoro mi condición
	3	Senderismo y bicicleta de montaña
	4	Jugando en equipo
	5	Me informo y soy crítico
2°	6	Trabajo y mejoro mi condición
	7	Deportes de raqueta y pala
	8	Creo mi propio video musical: utilizo la comunicación no verbal y el lenguaje corporal.
	9	Pautas de actuación ante las lesiones más comunes. Higiene postural. Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables
3°	10	Valoro, conozco y mejoro mi condición
	11	Deportes alternativos: malabares y freesbee.
	12	Jugando con los abuelos
<b>TRIMESTRE</b>	<b>N°</b>	<b>3° ESO UNIDAD DIDACTICA</b>
1°	1	Valoro y mejoro mi condición física. Calentamiento y relajación
	2	Me informo y soy crítico: Deporte y discapacidad, modelos corporales de la sociedad y actitudes antideportivas.
	3	Juegos y deportes colectivos
	4	Primeros auxilios: Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.
2°	5	Trabajo y mejoro mi condición física (II). Calentamiento y relajación
	6	Dieta equilibrada y salud.
	7	Juegos y deportes colectivos
	8	Dramatización con música
	9	Atletismo (III): Carreras de velocidad y resistencia con y sin obstáculos
3°	10	Mejoro mi condición física (III). Calentamiento y

		relajación.
	11	Actividades en el medio natural: Orientación, geocatching y aplicaciones informáticas.
	12	Juegos y deportes colectivos:
<b>TRIMESTRE</b>	<b>Nº</b>	<b>4º ESO UNIDAD DIDACTICA</b>
<b>1º</b>	<b>1</b>	Valoro mi condición física
	<b>2</b>	Jugando en equipo
	<b>3</b>	El cuerpo y el deporte en los medios de comunicación
	<b>4</b>	Diseño mi propio menú
<b>2º</b>	<b>5</b>	Mejoro mi condición física
	<b>6</b>	Bailando en grupo
	<b>7</b>	Pautas de actuación ante las lesiones más comunes de la vida cotidiana y de la práctica deportiva
	<b>8</b>	Disfrute de mi entorno natural (I)
	<b>9</b>	Jugando al rugby / fútbol americano (tag)
<b>3º</b>	<b>10</b>	Entreno y mejoro teniendo en cuenta la oferta deportivo-recreativa de mi entorno
	<b>11</b>	Artesanos del juego
	<b>12</b>	Disfrute de mi entorno natural (II)
	<b>13</b>	Organizo un evento deportivo: mini olimpiada/torneo de voleibol
<b>TRIMESTRE</b>	<b>Nº</b>	<b>1º BACH UNIDAD DIDACTICA</b>
<b>1º</b>	<b>1º</b>	Valoro y trabajo mi condición física, tengo en cuenta mi dieta, empleo técnicas de relajación y prevengo lesiones
	<b>2º</b>	Jugando en equipo. Deporte colectivo adaptado
	<b>3º</b>	Me informo y soy crítico
<b>2º</b>	<b>4º</b>	Planifico y trabajo mi condición física, tengo en cuenta mi dieta, empleo técnicas de relajación y prevengo lesiones
	<b>5º</b>	Deportes alternativos
	<b>6º</b>	Preparando una salida a la naturaleza y disfrutamos de ella.
	<b>7º</b>	Aprendemos a organizar torneos
<b>3º</b>	<b>8º</b>	Valoro y mejoro mi condición física, tengo en cuenta mi dieta, empleo técnicas de relajación y prevengo lesiones
	<b>9º</b>	Disfrutamos de una salida a la naturaleza
	<b>10º</b>	El cuerpo y el movimiento como medio de expresión
	<b>11º</b>	Salidas profesionales relacionadas con la actividad física

Los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se detalla:

**Bloque 1. Condición física y salud:** Partiendo del hecho de que la salud es un elemento transversal a todos los contenidos, se agrupan en este bloque, por un lado, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, su desarrollo y su relación con la salud, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física. Por otro lado, se incluyen los aspectos relacionados con hábitos saludables de práctica física, alimentación y posturales y el análisis, desde el punto de vista crítico, de los hábitos perjudiciales para la salud. El conocimiento del cuerpo y su vinculación con la actividad física forma parte también de este bloque de contenidos.

**Bloque 2. Juegos y deportes:** Incluye la adquisición y el desarrollo de los recursos del deporte y de los juegos: destrezas técnicas, estrategias tácticas, aspectos reglamentarios, etc. Se trabajarán, a lo largo del primer ciclo, los fundamentos de las distintas modalidades deportivas, progresando en la dificultad de los aprendizajes en relación a los procesos madurativos y de mejora que experimentarán nuestros alumnos y alumnas. Esta progresión culminará la etapa de Educación Secundaria Obligatoria con la profundización en el cuarto curso de una o varias modalidades deportivas, aportando de esta forma a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

**Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural:** Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

**Bloque 4. Expresión corporal y artística:** Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.

**Bloque 5. Actitudes, valores y normas.** Elementos comunes: Bloque de gran importancia que recopila aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos y que otorga especial atención a las actitudes, valores y normas como factores muy presentes en las clases de Educación Física. Respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo... la práctica físico-deportiva y artístico-expresiva como un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad que posibilitarán una práctica física segura. Esto, junto al aprendizaje de los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizará a nuestros alumnos y alumnas una práctica plenamente satisfactoria. Se recoge también en este bloque todo lo relacionado con las

distintas fases que componen la sesión de Educación Física y las actividades que en ellas se desarrollan, así como lo referido a la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aportación en la mejora del proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

## **BLOQUES DE CONTENIDOS DE BACHILLERATO**

**Bloque 1. Condición física y salud:** En este bloque todo girará en torno a ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, a través de un programa de mejora de sus capacidades físicas que integrará, además, aspectos relacionados con la alimentación saludable y con hábitos posturales correctos. Se continuará con el trabajo para el desarrollo de la conciencia crítica hacia aquellas actitudes que puedan suponer un perjuicio en las condiciones de salud de la persona.

**Bloque 2. Juegos y deportes:** Se profundizará en los recursos deportivos adquiridos en etapas anteriores y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades y aportando a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

**Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.** Supone el afianzamiento de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural ya trabajadas anteriormente y el análisis de las posibilidades de que estas sean una opción real de práctica física en el tiempo de ocio. Se pone la atención, además, en el trabajo de concienciación sobre la necesidad de cuidar y conservar el medio ambiente haciéndolo compatible con la práctica de este tipo de actividades.

**Bloque 4. Expresión corporal y artística.** Se seguirán trabajando todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión.

**Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.** Recoge este bloque aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos, otorgando especial protagonismo a las actitudes, valores y normas en la práctica de actividad física. Se sigue dando importancia a los criterios para una práctica física segura y a todo lo relacionado con la valoración de la actividad física como medio de mejora personal y social, incluyéndose además la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

## **CONTENIDOS**

### **1º ESO**

#### **BLOQUE 1. CONDICION FISICA Y SALUD**

- La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.
- La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.
- La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.

- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.
- Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.
- La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.
- La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.

## **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES**

- Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
- Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.
- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.
- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.
- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

## **BLOQUE 3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.
- 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.
- Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.

## **BLOQUE 4. EXPRESION CORPORAL.**

- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
- Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.
- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

## **BLOQUE 5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES.**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas 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.
- Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

- Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).
- Normas básicas para una práctica física segura.
- Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).
- Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.
- Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.
- Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.

**La aplicación de los contenidos anteriormente citados se plasma en las siguientes unidades didácticas cuya secuenciación por trimestres es la siguiente:**

TRIMESTR E	Nº	UNIDAD DIDACTICA
1º	1º	Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables.
	2º	Valoro y mejoro mi condición física.
	3º	Juegos y deportes: Deportes de implemento
	4º	Juegos y deportes: Atletismo - saltos.
2º	5º	Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables.
	6º	Trabajo y mejoro mi condición física.
	7º	Expresión Corporal: Composiciones con equilibrios dinámicos. La postura y el gesto. Acroesport
	8º	Jugando en equipo
3º	9º	Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables.
	10º	Valoro y mejoro mi condición física.
	11º	Iniciación a la Orientación (Juegos de rastreo).
	12º	Juegos alternativos

A continuación, mostraremos los **bloques de contenido** relacionados con los critérios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen en las siguientes tablas extraídas de la LOMCE, donde además incorporamos la ponderación de cada uno de los estándares en BASICOS, INTERMEDIOS Y AVANZADOS, su relación con las competencias claves, el instrumento utilizado para la evaluación y su secuenciación a lo largo de los tres trimestres por unidades didácticas:

Educación Física. 1º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALU A	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTR E				3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>																
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.	1.1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	Ficha	X				X				X			
	1.1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	Ficha		X			X				X			
	1.1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	Ficha		X							X			
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	ORD		X			X				X			
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	ORD y Ficha	X				X				X			
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	Ficha	X				X				X			
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM	Ficha	X				X				X			
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	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.	A	AA	Ficha		X							X			
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	Ficha					X				X			
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	ORD									X			



su esfuerzo.																		
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Educación Física. 1º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTR E				3º TRIMESTR E					
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12		
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>																		
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.	I	AA	ORD (partido)			X	X			X	X						X
	1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	ORD			X				X							X
	1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	Circuit o			X	X				X						X
	1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	ORD			X	X				X						X
	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.	I	AA	ORD			X	X				X						X
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.	B	AA	ORD (partido)			X				X							X
	2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	ORD (partido)			X				X							X

relevantes.	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	ORD (partido)			X					X				X
	2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	ORD (partido)			X					X				X
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	ORD (partido)			X					X				X
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	ORD (partido)			X					X				X
<b>Educación Física. 1º ESO</b>		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
<b>Bloque 3. Actividades en el medio natural</b>					U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12
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.	B	CC	ORD						X				X	X	
	1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	ORD						X				X	X	
	1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	ORD						X				X	X	

Educación Física. 1º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>															
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.	B	CC	ORD							X				
	1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC	ORD							X				

Educación Física. 1º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE				
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>																	
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.	I	CS	Ficha		X	X			X		X		X	X	X	
	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.	B	CS	ORD			X					X				X	
	1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS	ORD			X				X	X			X	X	
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	ORD			X					X			X	X	
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 de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	ORD							X						
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	ORD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	ORD			X					X				X	
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	ORD			X					X				X	
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	ORD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	ORD	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	ORD	X				X				X				
	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades	B	SI	ORD (calent)	X				X				X				

deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	de clase.															
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA	ORD	X				X				X			
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. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	Ficha		X			X				X			
	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	I	AA	Ficha ORD	X				X				X			
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.	I	CD	Ficha	X	X			X	X		X	X	X	X	X
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	Ficha	X	X			X	X		X	X	X	X	X

### **BLOQUE 1. CONDICION FISICA**

- Requisitos de una actividad física saludable.
- Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
- 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.
- 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.
- Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.
- Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
- Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
- Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

### **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES**

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- 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.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.
- 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.
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

### **BLOQUE 3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

- 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.
- 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.

- Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.

#### **BLOQUE 4. EXPRESION CORPORAL**

- Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.
- Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.
- Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.
- Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.
- 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.

#### **BLOQUE 5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES.**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas 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.
- El deporte como fenómeno sociocultural.
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.
- Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.
- Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
- Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.
- Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.
- La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

**La aplicación de los contenidos anteriormente citados se plasma en las siguientes unidades didácticas cuya secuenciación por trimestres es la siguiente:**

<b>TRIMESTR E</b>	<b>N º</b>	<b>UNIDAD DIDACTICA</b>
<b>1º</b>	<b>1</b>	<b>Hábitos higiénicos y alimenticios</b>

	2	Valoro y mejoro mi condición
	3	Senderismo y bicicleta de montaña
	4	Jugando en equipo
	5	Me informo y soy crítico
2º	6	Trabajo y mejoro mi condición
	7	Deportes de raqueta y pala
	8	Creo mi propio video musical: utilizo la comunicación no verbal y el lenguaje corporal.
	9	Pautas de actuación ante las lesiones más comunes. Higiene postural. Pautas de seguridad y hábitos higiénicos y saludables
3º	10	Valoro, conozco y mejoro mi condición
	11	Deportes alternativos: malabares y freesbee.
	12	Jugando con los abuelos

A continuación, mostraremos los **bloques de contenido** relacionados con los critérios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen en las siguientes tablas extraídas de la LOMCE, donde además incorporamos la ponderación de cada uno de los estándares en BASICOS, INTERMEDIOS Y AVANZADOS, su relación con las competencias claves, el instrumento utilizado para la evaluación y su secuenciación a lo largo de los tres trimestres por unidades didácticas:



Educación Física. 2º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE					2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>																
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.	1.1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	CM	OYRD		X			X							
	1.1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I	CM	Cuestionario		X										
	1.1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	Cuestionario						X						
	1.1.4. 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.	B	AA	OYRD FICHA		X				X						
	1.1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	I	CM	PROYECTO	X											
	1.1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B	CM	OYRD					X	X						
	1.1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	I	CM									X				
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las	1.2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de	I	AA			X								x		

posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	valoración.																	
	1.2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	TEST														X
	1.2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	Test práctico o CF														X
	1.2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I	CM	cuestionario														X

Educación Física. 2º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE					2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE					
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12			
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>																			
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	2.1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EXAMENES PRÁCTICOS				X										X	
	2.1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	CC	PROYECTO COLECTIVO (DOCUMENTAL)														X	
	2.1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	OYRD						x	X	X	X		X				X
	2.1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	OYRD							X								
	2.1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	OYRD				X											
	2.1.6. Mejora su nivel en la ejecución y	I	AA	Ejercici				X			X								

	aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.			o práctico														
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	OYRD				X										
	2.2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	I	AA	Ejercicio práctico						X								
	2.2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	OYRD				X										
	2.2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	A	CS	OYRD				X									X	
	2.2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	OYRD				X		X								
	2.2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	A	AA					X		X								

Educación Física. 2º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALU A	1º TRIMESTRE					2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U 10	U 11	U 12	
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>																	
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	3.1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B	AA	OYRD			X										
	3.1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B	AA	OYRD			X										

entorno.	3.1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	OYRD			X											
	3.1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	I	CM	EXPOSICIÓN			X											

Educación Física. 2º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALU A	1º TRIMESTRE					2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE				
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12		
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>																		
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	4.1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC	PROYECTO COLECTIVO (VIDEO)							X							
	4.1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	A	CC	PROYECTO COLECTIVO (VIDEO)							X							
	4.1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su	I	CC	PROYECTO							X							

	movimiento a las mismas.			COLECTIVO (VIDEO)														
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	I	CC	PROYECTO COLECTIVO (VIDEO)								X						

Educación Física. 2º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALU A	1º TRIMESTRE					2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE				
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U 10	U 1 1	U 1 2		
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>																		
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.	5.1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	OYR INTERVENCIONES					X								X	
	5.1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	B	CS	OYRD							X							
	5.1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	I	CS	OYRD							X							X
	5.1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	OYRD					X									
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	5.2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	B	SI	OYRD		X					X						X	
	5.2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	OYRD			X	X		X					X			
	5.2.3. Muestra actitudes de deportividad,	I	CS	OYRD							X							

	tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.																	
	5.2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	OYRD				X		X								
	5.2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	OYRD		X	X			X						X	X	
	5.2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	B	CS	OYRD				X							X	X	X	
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.	5.3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	CM	OYRD		X				X	X				X		X	
	5.3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	CM	OYRD									X					
	5.3.3. 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).	I	CM	EJERCICOS PRÁCTICOS									X					
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	5.4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	AA	OYRD		X												
	5.4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	SI	OYRD						X								
	5.4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	I	AA	OYRD												X		

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.	5.5.1. 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.	I	CD	TRABAJOS Y EXPOSICIONES	X	X			X			X	X		X	
	5.5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	TRABAJOS Y EXPOSICIONES	X	X			X			X	X		X	

### **BLOQUE 1. CONDICION FISICA**

- Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.
- Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud
- Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.
- Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.
- Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.
- Metabolismo energético y actividad física.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).
- Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.

### **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES**

- 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.
- 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.
- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 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.
- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 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.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

### **BLOQUE 3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

- La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.



- 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.

#### **BLOQUE 4. EXPRESION CORPORAL**

- Las técnicas de dramatización en expresión corporal.
- Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.
- 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.
- Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

#### **BLOQUE 5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES.**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas 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.
- Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.
- Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.
- Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
- 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.
- Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.
- Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.
- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.
- Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación.

**La aplicación de los contenidos anteriormente citados se plasma en las siguientes unidades didácticas cuya secuenciación por trimestres es la siguiente:**

<b>TRIMESTR E</b>	<b>N º</b>	<b>UNIDAD DIDACTICA</b>
<b>1º</b>	1	Valoro y mejoro mi condición física. Calentamiento y relajación
	2	Me informo y soy crítico: Deporte y discapacidad, modelos corporales de la sociedad y actitudes

		antideportivas.
	3	Juegos y deportes colectivos
	4	Primeros auxilios: Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.
2º	5	Trabajo y mejoro mi condición física (II). Calentamiento y relajación
	6	Dieta equilibrada y salud.
	7	Juegos y deportes colectivos
	8	Dramatización con música
	9	Atletismo (III): Carreras de velocidad y resistencia con y sin obstáculos
3º	10	Mejoro mi condición física (III). Calentamiento y relajación.
	11	Actividades en el medio natural: Orientación, geocatching y aplicaciones informáticas.
	12	Juegos y deportes colectivos:

A continuación, mostraremos los **bloques de contenido** relacionados con los critérios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen en las siguientes tablas extraídas de la LOMCE, donde además incorporamos la ponderación de cada uno de los estándares en BASICOS, INTERMEDIOS Y AVANZADOS, su relación con las competencias claves, el instrumento utilizado para la evaluación y su secuenciación a lo largo de los tres trimestres por unidades didácticas:

## Educación Física. 3º ESO

Educación Física. 3º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>																	
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.	I	CM	Proyecto						X							
	1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM	Proyecto	X				X	X				X			
	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.	I	CM	Ficha	X				X	X				X			
	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA	O y RD	X				X					X			
	1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	O y RD													
	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.	B	CM	Ficha													
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. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	Ficha													
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas,	I	AA	O y RD	X				X					X			

	especialmente las relacionadas con la salud.																	
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	O y RD														
	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.	I	AA	O y RD														

Educación Física. 3º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE				
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>																		
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.	B	AA	O y RD			X				X						X	
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	O y RD			X				X		X				X	
	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.	B	AA	O y RD			X				X		X				X	
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	Ficha			X				X		X				X	
	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.	I	AA	O y RD			X				X		X				X	
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	O y RD			X				X						X	

oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	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.	I	AA	O y RD			X			X					X
	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	O y RD			X			X					X
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	O y RD			X			X					X
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	Ficha			X			X					X
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	O y RD			X			X					X

Educación Física. 3º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALU A	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>																	
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. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM	O y RD	X				X					X	X		
	1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	O y RD	X				X					X	X		
	1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	Ficha	X				X					X	X		
	1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	Ficha											X		

Educación Física. 3º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALU A	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>																	
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.	B	CC	O y RD								X					
	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	O y RD								X					
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	O y RD								X					
Educación Física. 3º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>																	
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.	A	SI	Ficha	X				X				X	X			
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS	O y RD			X				X	X			X		
	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	O y RD		X					X						
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	O y RD	X	X	X		X		X	X	X	X	X		

en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	O y RD	X		X		X		X	X	X	X	X	
	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	O y RD		X	X				X					X
	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.	I	CS	Ficha			X				X		X			X
	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS	Ficha	X	X			X					X		
	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	O y RD	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	O y RD			X				X	X	X		X	X
	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizado en clase.	B	CS	O y RD			X				X	X	X		X	X
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. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM	Ficha			X			X		X			X	
	3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI	O y RD	X		X		X		X	X			X	
	3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM	O y RD				X								
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y	B	SI	Ficha y O y RD	X				X					X		

fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.																
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	O y RD	X				X					X			
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 sí fuera necesario.	B	CD	Proyectos y fichas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	Proyectos y fichas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	Proyectos y fichas		X	X	X		X	X	X	X		X	X	



### **BLOQUE 1. CONDICION FISICA**

- Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 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.
- 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.
- Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
- 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.
- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.
- 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).
- 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.

### **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES**

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- 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.
- 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.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- 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.

- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

### **BLOQUE 3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

- 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.
- 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.
- 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...
- 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.

### **BLOQUE 4. EXPRESION CORPORAL**

- Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.
- Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo

### **BLOQUE 5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES.**

- La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.
- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.
- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

La aplicación de los contenidos anteriormente citados se plasma en las siguientes **unidades didácticas** cuya secuenciación por trimestres es la siguiente:

TRIMESTRE	N.º	UNIDAD DIDACTICA
1º	1	Valoro mi condición física
	2	Jugando en equipo
	3	El cuerpo y el deporte en los medios de comunicación
	4	Diseño mi propio menú
2º	5	Mejoro mi condición física
	6	Bailando en grupo
	7	Pautas de actuación ante las lesiones más comunes de la vida cotidiana y de la práctica deportiva
	8	Disfruto de mi entorno natural (I)
	9	Jugando al rugby / fútbol americano (tag)
3º	10	Entreno y mejoro teniendo en cuenta la oferta deportivo-recreativa de mi entorno
	11	Artesanos del juego
	12	Disfruto de mi entorno natural (II)
	13	Organizo un evento deportivo: mini olimpiada/torneo de voleibol

A continuación, mostraremos los **bloques de contenido** relacionados con los critérios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen en las siguientes tablas extraídas de la LOMCE, donde además incorporamos la ponderación de cada uno de los estándares en BASICOS, INTERMEDIOS Y AVANZADOS, su relación con las competencias claves, el instrumento utilizado para la evaluación y su secuenciación a lo largo de los tres trimestres por unidades didácticas.

Educación Física. 4º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U1	U2	U3
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>							
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.	B	AA	O.Y.R.D.	X		
	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.	I	AA	O.Y.R.D.	X		
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus	I	SIEE	PROY IND (1)			

	características y necesidades personales.						
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CMB C	PROY IND			
	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.	I	AA	H. REGIST RO			X
	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.	B	SIEE	PROY IND (2)			
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	SIEE	PROY IND (2)			
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.	B	AA	O.Y.R.D.			
	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.	I	SIEE	PROY IND (2)			
	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.	I	SIEE	O.Y.R.D. PROY IND (2)			
	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.	A	SIEE	PROY IND (2)			
	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.	B	AA	O.Y.R.D.	X		
	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	SIEE	FICHA PERS			

	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	SIEE	O.Y.R.D. FICHA PERS			
--	---	---	------	---------------------------	--	--	--

## Educación Física. 4º ESO

Educación Física. 4º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>																	
1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	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.	B	AA	O.Y.R. D.		X							X				
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	O.Y.R. D.		X							X				
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	SIEE	Exame n práctic o		X							X				
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	SIEE	O.Y.R. D.		X							X				
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.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	SIEE	O.Y.R. D.		X							X				
	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.	I	SIEE	O.Y.R. D.		X							X				
	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.	I	CSC	O.Y.R. D.		X							X				

	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	SIEE	O.Y.R. D.		X							X				
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	SIEE	O.Y.R. D. Hoja de registro recipr		X							X				
	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.	A	SIEE	O.Y.R. D.		X							X				
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CSC	O.Y.R. D.		X							X				
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.	I	SIEE CSC	Proyecto (3)													X
	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.	A	SIEE	Proyecto (3)													X
	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.	I	AA	Proyecto (2)									X				

Educación Física. 4º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>																	
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.	I	CBC	Proyecto (4)								X					
	1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	SIEE	O.Y.R.D.									X			X	
	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.	I	CBC	Proyecto (4)												X	

Educación Física. 4º ESO		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>																	
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	SIEE	Proyecto (5)						X							
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando	I	AA	O.Y.R.D.						X							



	adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.																	
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CEC	O.Y.R. D.						X								
<b>Educación Física. 4º ESO</b>		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTRE				2º TRIMESTRE					3º TRIMESTRE				
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13	
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>																		
1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo 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.	I	CSC	O.Y.R. D.			X											
	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.	B	CSC	O.Y.R. D.		X						X						
	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CSC	O.Y.R. D.		X						X						
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CSC	O.Y.R. D.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SIEE	O.Y.R. D.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	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.	B	CSC	O.Y.R. D.		X	X			X		X	X		X	X	X	
3. Asumir la	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de	B	SIEE	O.Y.R.	X	X			X	X	X	X	X	X		X	X	

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.	seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.			D. J.ROL L														
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	B	SIEE	O.Y.R. D.	X	X			X	X		X	X	X	X	X	X	
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CBC	O.Y.R. D. J.ROL L							X							
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.	B	SIEE	O.Y.R. D.	X	X			X	X		X	X	X		X	X	
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	AA	O.Y.R. D.	X				X					X				
5. 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.	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 si fuera necesario.	B	CD	Proyectos y fichas	X			X	X			X					X	
	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.	I	CD	Proyectos y fichas	X			X	X			X						X
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la	I	CD	Proyectos y	X			X	X			X						X

	preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.		fichas														
--	---	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- 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.
- 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.
- Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.
- Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.
- Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.

### **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES**

- 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.
- 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.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.
- 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.
- Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.

### **BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL.**

- 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.
- 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.
- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- 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.

- 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.
- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

#### **BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA.**

- 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.
- 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.

#### **BLOQUE 5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES.**

- Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.
- Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.
- 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.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
- Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.
- Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.

**La aplicación de los contenidos anteriormente citados se plasma en las siguientes unidades didácticas cuya secuenciación por trimestres es la siguiente:**

<b>TRIMESTRE</b>	<b>Nº</b>	<b>UNIDAD DIDACTICA</b>
<b>1º</b>	<b>1º</b>	Valoro y trabajo mi condición física, tengo en cuenta mi dieta, empleo técnicas de relajación y prevengo lesiones
	<b>2º</b>	Jugando en equipo. Deporte colectivo adaptado
	<b>3º</b>	Me informo y soy crítico
<b>2º</b>	<b>4º</b>	Planifico y trabajo mi condición física, tengo en cuenta mi dieta, empleo técnicas de relajación y prevengo lesiones
	<b>5º</b>	Deportes alternativos
	<b>6º</b>	Preparando una salida a la naturaleza y disfrutamos de

		ella.
	7º	Aprendemos a organizar torneos
3º	8º	Valoro y mejoro mi condición física, tengo en cuenta mi dieta, empleo técnicas de relajación y prevengo lesiones
	9º	Disfrutamos de una salida a la naturaleza
	10º	El cuerpo y el movimiento como medio de expresión
	11º	Salidas profesionales relacionadas con la actividad física

A continuación, mostraremos los **bloques de contenido** relacionados con los critérios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen en las siguientes tablas extraídas de la LOMCE, donde además incorporamos la ponderación de cada uno de los estándares en BASICOS, INTERMEDIOS Y AVANZADOS, su relación con las competencias claves, el instrumento utilizado para la evaluación y su secuenciación a lo largo de los tres trimestres por unidades didácticas:

Educación Física. 1º Bachillerato		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTR E				3º TRIMESTR E				
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>					U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
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.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	I	CM	Proyecto 1					X								
	1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	CM	O y RD	X												
	1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	SI	O y RD	X				X								
	1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	I	SI	O y RD	X												
	1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	A	AA	Proyecto 1	X								X				
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 sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	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.	I	SI	Proyecto 1					X								
	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.	I	AA	Proyecto 1	X								X				
	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.	B	AA	Trabajo									X				

Educación Física. 1º Bachillerato		P	C. CLAVE	INST. EVALU A	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTR E				3º TRIMESTR E			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>																
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.	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.	B	AA	O y RD de partidos		X				X						
	1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	I	AA	Circuit o		X			X							
2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	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.	A	AA	O y RD de partidos		X			X							
	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.	B	CS	O y RD de partidos		X										
	2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	I	AA	O y RD Partido s		X										
	2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	I	AA	O y RD de grabació n		X										



				partidos															
	2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	A	AA	O y RD partidos		X													
	2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	B	SI	Trabajo parejas		X													
<b>Educación Física. 1º Bachillerato</b>		<b>P</b>	<b>C. CLAVE</b>	<b>INST. EVALUA</b>	<b>1º TRIMESTRE</b>				<b>2º TRIMESTRE</b>				<b>3º TRIMESTRE</b>						
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>				U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13		
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>																			
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 mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva 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.	B	AA	Proyecto 3							X							X	
	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.	I	SI	Proyecto 3							X								
	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.	A	CM	Proyecto 3							X								

Educación Física. 1º Bachillerato		P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTR E				3º TRIMESTR E			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>																
1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.	B	CC	ORD										X		
	1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	A	CC	ORD										X		
	1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.	B	CC	ORD										X		
	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.	I	CC	ORD										X		

## Educación Física. 1º Bachillerato

Criterios de evaluación

Estándares de aprendizaje evaluables

### Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

	P	C. CLAVE	INST. EVALUA	1º TRIMESTR E				2º TRIMESTR E				3º TRIMESTRE				
				U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U10	U11	U12	U13
1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	B	SI	O y RD Trabajo		X	X		X		X	X	X				
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.																
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.	I	CS	Trabajo				X									
1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	I	SI	ORD				X			X					X	
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.	B	CS	O y RD	X	X	X				X						X
2.1. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.																
2.2. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	CS	O y RD	X	X			X	X			X				
2.3. 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.	I	CS	O y RD	X	X				X							
2.4. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	A	SI	O y RD		X	X			X		X	X	X	X		X
3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los	B	SI	O y RD	X					X			X	X	X		
3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.																
3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	B	CM	O y RD		X							X	X	X		
3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos	B	CM	O y RD		X							X	X	X		

equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

4. 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.

atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.

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.

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 si fuera necesario.

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.

4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

A	CM	O y RD	X			X			
B	CD	Proyecto 1	X	X	X	X		X	X
I	CD	Proyecto 1	X	X	X	X		X	X
A	CD	Proyecto 1	X	X	X	X	X	X	X

## METODOLOGIA DIDACTICA

Para conseguir los retos que plantea el currículo es preciso proponer una metodología activa en la que el alumno sea el protagonista de sus propios procesos de aprendizaje, debiendo cumplir unos principios fundamentales que son:

1. Actividad constructiva.
2. Aprendizaje significativo.
3. Funcionalidad de los aprendizajes.
4. Autoenseñanza basada en la autonomía.

**La integración contenidos- métodos:** para que este tipo de planteamientos puedan ser efectivos los métodos de enseñanza que se vayan a aplicar tiene que estar en total consonancia con el binomio objetivos- contenidos de nuestra programación. Sólo los métodos adecuados podrán servir en un contexto de actividades a la vez globalizador y multipropósito. SÁNCHEZ BAÑUELOS (1996:43)

## ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Entendemos por **Estilo de Enseñanza** desde una óptica global:

"manera relativamente estable en la que el profesor de manera reflexiva adapta su enseñanza al contexto, objetivos, contenidos y alumnos/as, interaccionando mutuamente y adoptando las decisiones al momento concreto de la enseñanza y aprendizaje".

Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos, y 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. JOYCE Y WEIL (1985) consideran necesario que el docente que quiera estar preparado debe dominar al menos 8 Estilos distintos, los cuales utilizaremos a lo largo del curso para llevar a cabo nuestra programación. Así utilizaremos:

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD
<b>Tradicional:</b> * Asignación de tareas. * Mando directo.	<i>Algunos aspectos del acondicionamiento físico y de la realización de los test de aptitud física.</i>
<b>Fomentan la Individualización:</b> * Trabajos por grupos. * Programas individuales. * Enseñanza modular.	<i>En muy diversas actividades de tipo práctico y teórico. Juegos y deportes. También en condiciones físicas.</i>
<b>Participativos:</b> * Enseñanza recíproca. * Enseñanza en pequeños grupos. * Microenseñanza.	<i>En actividades técnicas en ayuda de otros compañeros. Juegos y deportes.</i>
	<i>Determinados aspectos de trabajo en grupos. Discusión y puesta en común de actividades a realizar. Expresión corporal y</i>

<b>Propician la socialización:</b> * Análisis de temas públicos.	<i>Actividades en la naturaleza.</i>
<b>Cognitivos:</b> * Descubrimiento guiado. * Resolución de problemas.	<i>Muy diversas actividades de tipo teórico y práctico. Condición Física, Habilidades motrices, deportes, actividades en la naturaleza, etc...</i>
<b>Favorecen la creatividad:</b>	<i>Actividades creativas en Expresión Corporal y Danza.</i>

Posteriormente MOSSTON y ASHWORTH (1993), realizaron una renovación de estos estilos enriqueciéndolos y renovándolos de acuerdo a la actual evolución de la enseñanza. Se pueden destacar como aportaciones:

1. Ningún estilo es más importante ni mejor que otro, cada uno tiene su situación y momento idóneo.
2. La elección de un estilo debe estar en función de los objetivos a conseguir.
3. Atención a la congruencia entre la intención y la acción.
4. El alumno es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje.
5. Incorpora nuevos estilos como AUTODESCUBRIMIENTO, DISEÑO DEL ALUMNO, ALUMNOS INICIADOS y AUTOENSEÑANZA, de los cuales también haremos uso a lo largo del curso.

En definitiva la utilización de diversos métodos se hace imprescindible para una labor educativa seria y eficaz. Estos métodos deben buscar 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).

### **LA INTERVENCIÓN DEL PROFESOR EN EL APRENDIZAJE.**

Concebir el aprendizaje como un proceso de construcción del propio alumno/a no implica eludir la intervención del profesor como elemento importante de ese aprendizaje. El profesor 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.

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 cabe 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.

### **TÉCNICA DE ENSEÑANZA**

Definida como “la forma en que el profesor transmite lo que quiere enseñar”.

El profesor como técnico en la materia a enseñar debe plantearse qué información hay que facilitar, en qué momento y cómo debe comunicarla.

#### **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
- 2) Auditiva
- 3) Kinestésico-Táctil

## **ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.**

Delgado citado por Contreras en 1998 las denomina estrategias en la práctica y las denomina “Forma peculiar de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz. Tradicionalmente según Sánchez Bañuelos en 1992 se han diferenciado en estrategias analíticas y estrategias globales.

Ambas estrategias tal como señala Delgado no son excluyentes entre sí, sino que pueden servir de forma complementaria para la consecución de los objetivos educativos. Todas serán utilizadas en mayor o menor medidas a lo largo del curso.

Dentro de cada grupo distinguimos las siguientes variantes.

<b>Estrategias en la Práctica Global</b>	
<i>Global con modificación de la situación real.</i>	Se modifican las condiciones de ejecución, facilitando la ejecución. Ej. Saque de voleibol bajando la altura de la red.
<i>Global con polarización de la atención.</i>	La actividad se realiza de manera completa pero se centra la atención en algún aspecto específico. Ej. En el golpeo de empeine en fútbol controlar la posición del tronco.
<i>Global Pura.</i>	Se ejecuta la tarea en su totalidad, utilizado principalmente en tareas simples.
<b>Estrategias en la Práctica Analítica</b>	
<i>Analítica Pura</i>	Se comienza por la parte que el profesor considera más importante, practicando cada una de ellas de manera aislada y realizando una síntesis final. Ej. B+D+C+A
<i>Analítica Secuencial</i>	La ejecución se realiza en el orden de la descomposición. Siguiendo el ejemplo anterior. A+B+C+D
<i>Analítica progresiva</i>	Se comienza por una parte y a la vez que se vaya dominando se van incorporando otras partes. Ej. A-AB-ABC-ABCD.

Delgado incluye una tercera estrategia denominada mixta que consiste en combinar las dos estrategias de forma:

**GLOBAL – ANALÍTICA – GLOBAL.**

## 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 pre-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.

**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.

## ORGANIZACIÓN DE ALUMNOS/AS.

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

Todo grupo es heterogéneo por naturaleza, lo que implica la existencia de alumnos y alumnas aventajados 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 rígido. La variación en la organización debe estar motivada por el conocimiento de estas/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 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.

## ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

La estructuración del espacio no debe responder a esquemas rígidos. El espacio y recursos 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.

En definitiva, la metodología que se utilizará en cada momento dependerá de la lógica interna del contenido y de su intencionalidad, por eso será necesario utilizar las estrategias y técnicas más adecuadas. Así pues, al comienzo de cada una de las unidades intentaremos que el alumnado tenga una idea global de lo que vamos a hacer y de lo que se pretende que consiga.

En resumen, podemos decir que de forma general intentaremos utilizar aquellos métodos basados en el descubrimiento cuando la dificultad de la tarea esté vinculada a los aspectos perceptivos y decisionales, mientras que optaremos por la utilización de los métodos basados en la reproducción de modelos ante aprendizajes técnicos estrictos, cuando la dificultad de la tarea radique en el mecanismo de ejecución y control.

## INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION

Como procedimientos e instrumentos de evaluación a utilizar durante el desarrollo de nuestra programación didáctica, señalar los siguientes:

- La observación sistemática
- La observación diaria
- Registro anecdótico
- El análisis de las producciones de los alumnos:
  - Preguntas inteligentes (comentarios de texto)
  - Reflexiones escritas individuales
  - Producciones motrices grupales
  - Trabajos teórico-prácticos
- Intercambios orales con los alumnos
- Aportaciones a las actividades diarias
- Autoevaluaciones y coevaluaciones
- Pruebas específicas:
  - Resúmenes sorpresa de lo trabajado en clase para valorar su grado de atención.
  - Resolución de ejercicios y problemas.
  - Pruebas de capacidad motriz
  - Exámenes teóricos
  - Trabajos teórico-prácticos.
  - Fichas
- **Cualquier otra que se considere oportuna** en el momento preciso de utilizarla como consecuencia de la adecuación del currículo a las circunstancias de la clase o de algún alumno en particular, basado en la flexibilidad y apertura del currículo y de la programación en ese aspecto.

## CRITERIOS DE CALIFICACION

En el Decreto 40/2015 de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, se determina que la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada. De manera que los criterios de calificación que hemos adoptamos en nuestra programación didáctica deben ser coherentes con estas características de la evaluación. Así, en su artículo 20 recoge que: “Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias..., serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que figuran en los anexos de este decreto”.

Para ordenar los diferentes estándares de aprendizaje, hemos optado por utilizar la clasificación propuesta en el EVALUA, que los pondera en tres grupos de diferente relevancia: Básicos, intermedios y avanzados.

Cada uno de estos grupos de estándares participa en la calificación final según la siguiente proporción:

**Estándares básicos:** 55% (Calificación curricular hasta 5,5 puntos) (peso básicos)

**Estándares intermedios:** 35% (Calificación curricular hasta 3,5 puntos) (peso intermedios)

**Estándares avanzados:** 10% (Calificación curricular hasta 1 puntos) (peso avanzados)

La evaluación final se considerará superada con una calificación igual o mayor que 5. La calificación final del alumno sería la suma de los promedios obtenidos en cada uno de los grupos de estándares (básicos intermedios y avanzados) en los tres trimestres y en caso necesario, después de aplicar los criterios de recuperación, teniendo en cuenta las proporciones anteriormente citadas.

Aquellos estándares de aprendizaje que se evalúan a lo largo del curso y que intervienen en varias evaluaciones parciales, serán calificados según el último nivel de logro que haya conseguido el alumnado en dichos estándares.

## **CRITERIOS DE RECUPERACION**

En este apartado distinguimos dos casos:

- a) Alumnos que suspenden el trimestre y/o la evaluación ordinaria
- b) Alumnos que promocionan con la materia suspensa

### **ALUMNOS QUE SUSPENDEN EL TRIMESTRE Y/O LA EVALUACION ORDINARIA**

Al finalizar el trimestre o la evaluación ordinaria, se les entregará un programa de refuerzo educativo (PRE) donde se recojan los estándares no superados, así como las actividades necesarias para su recuperación. En caso de que el alumno supere dichas actividades, la nota del trimestre correspondiente o de la extraordinaria se calculará de nuevo respetando las proporciones explicadas en el trimestre apartado anterior (criterios de calificación), siendo esta nueva calificación la que se tendrá en cuenta para el cálculo de la calificación final.

### **ALUMNOS QUE PROMOCIONAN CON LA MATERIA SUSPENSA**

Los alumnos/as que no hayan superado la materia de educación física podrán recuperarla a lo largo del presente curso académico, siguiendo el siguiente protocolo:

- El profesor que le corresponde durante el presente curso se pondrá en contacto con el alumnado.
- Le entregará nuevamente el PRE de junio (PROGRAMA DE REFUERZO EDUCATIVO) del curso anterior que, evidentemente, no fue superado en la prueba extraordinaria de septiembre. En dicho PRE, el profesor marcará las actividades que debe ir realizando o entregando por trimestres (según PRE de cada alumno), teniendo en cuenta que la temporalización de los estándares a recuperar se corresponde con la del curso suspenso, de manera que en cada trimestre se comprueba la consecución de los mismos de forma continua.
- Dicho profesor le hará un seguimiento trimestral (recogiendo u observando las actividades del PRE del alumno). Después le informará si su evolución es hasta ese momento apta o no apta. La calificación final del curso será el resultado sumativo de todos los estándares.
- El alumno deberá entregar en cada trimestre la parte correspondiente del PRE. De esta forma, podrá ser informado de su evolución. Tendrá como plazo máximo para

entregar el PRE en su totalidad la primera quincena de mayo. Una vez corregido se le informará del resultado del mismo.

- En caso de no superar el PRE en la Evaluación de Junio aparecerá calificado negativamente y, nuevamente tendrá otra oportunidad en la convocatoria extraordinaria de junio.
- extraordinaria de junio.

## TEMPORALIZACION DE LAS EVALUACIONES

Se harán las siguientes evaluaciones:

- 1ª Evaluación: previa a las vacaciones de Navidad. Aun por determinar en CCP
- 2ª Evaluación: previa a las vacaciones de Semana Santa. Aun por determinar
- Evaluación Ordinaria: 5 de junio
- Evaluación Extraordinaria: 23 de junio

## MEDIDAS DE ATENCION A LA DIVERSIDAD

Tal como dice el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en su artículo 9:

“Será de aplicación lo indicado en el capítulo I del título II de la Ley 2/2006, de 3 de mayo, en los artículos 71 a 79 bis, al alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, para que pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.

Para que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo al que se refiere el artículo 71 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, pueda alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades personales y los objetivos y competencias de cada etapa, se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso.”

Dentro de las medidas de atención a la diversidad, tenemos dos tipos de alumnado:

**ACNEAE:** Son las siglas que corresponden a alumno con necesidad específica de apoyo educativo. La LOMCE definía a este alumnado como **aquel que requiere una atención educativa diferente a la ordinaria**, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, TDAH, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o historia escolar.

**ACNEE:** Son los **alumnos con necesidades educativas especiales**. La LOE, en su artículo 73, los define como aquel alumno que requiera, en un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas **derivadas de discapacidad o trastornos graves de la conducta**.

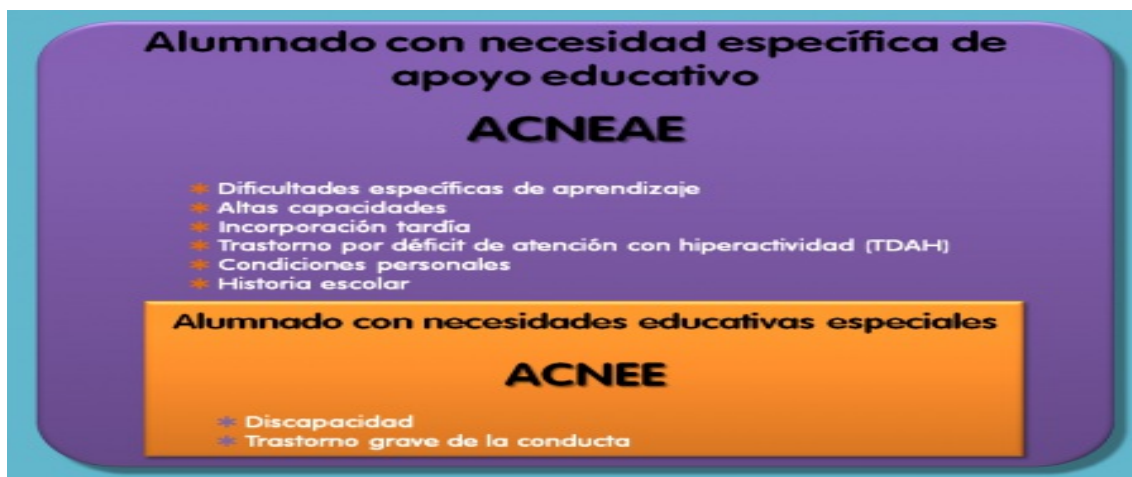


Grafico sobre la diferencia entre acneae y acnee

Para que esta educación sea integradora y significativa debemos tener en cuenta la diversidad en todos sus aspectos, algo que conseguimos adaptando a las necesidades de nuestro grupo-aula, en la medida de lo posible, el currículo marcado por la administración educativa. En este sentido, nos adaptaremos a nuestros alumnos realizando tanto actividades para que puedan avanzar los que tienen más dificultades (refuerzo), como de profundización o investigación para aquellos más capacitados (ampliación).

Los resultados obtenidos en la evaluación inicial serán los que nos orienten a la hora de realizar las adaptaciones curriculares precisas, ya sea en los elementos de acceso al currículo o en el currículo mismo.

En esta evaluación inicial, que consiste básicamente en la recogida de información a nivel médico, aptitudinal y actitudinal, trataremos de observar las diferencias individuales referidas a la etapa de desarrollo, los conocimientos previos, la motivación, los intereses, los estilos de aprendizaje, etc.; y por otro lado las diferencias de grupo, tales como las de género, socioculturales y étnicas.

Con todos estos datos, se establecerán unos objetivos adaptados, se seleccionarán los contenidos más adecuados y los criterios de evaluación, de forma que sean acordes a las capacidades que se pretenden valorar. De esta forma, estableceremos adaptaciones que se ajusten a las características del alumnado.

El alumnado que tenga algún tipo de lesión o enfermedad que les impida la realización de determinadas actividades físico-deportivas debe presentar un certificado o justificación del médico, donde se indique el tipo de enfermedad o lesión, el tiempo que tiene que estar sin realizar actividades físico-deportivas y, en su caso, si la enfermedad o lesión le impide realizar algunas actividades o ejercicios.

El profesor elaborará la adaptación curricular oportuna para cada alumno exento en función de los criterios de evaluación de cada trimestre.

En todo caso, se tratará de conseguir que los alumnos participen lo máximo posible dentro de lo que su enfermedad le permita y siempre teniendo en cuenta el no poner en riesgo su salud.

Los alumnos/as de otras nacionalidades que no tengan un buen dominio del idioma tendrán su adaptación curricular en los contenidos conceptuales, hasta que consiga dominar el idioma.

Para finalizar, decir que la **DIVERSIDAD** es un hecho común e inherente al desarrollo humano que se manifiesta en todos los ámbitos de la vida y por lo tanto en el educativo también, y que no solo debemos tener en cuenta a aquellos alumnos que presentan

alguna deficiencia sino a todos, ya que cada persona es única y por lo tanto su aprendizaje será diferente.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Dada la falta de horas para la organización de actividades extraescolares hemos decidido reducir en este curso académico la oferta de las mismas, centrándonos en la realización de excursiones. Queda por tanto eliminada la liga de los recreos, el torneo multideporte y la carrera solidaria.

A continuación, pasamos a desarrollar las actividades que pretendemos realizar durante este curso:

NIVEL	ACTIVIDADES	DISTRIBUCION TEMPORAL	PROFESOR RESPONSABLE	OBJETIVOS
1º ESO	SENDERISMO	2º Trimestre		Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio.
2º ESO	SENDERISMO	2º Trimestre		Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio.
3º ESO	RUTA DE SENDERISMO, ORIENTACION Y	3º Trimestre		Valorar y respetar el medio ambiente adoptando

	TIROLINA			medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio
4º ESO	SENDERISMO	2º Trimestre		Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio
BACHILLERATO	SENDERISMO	2º Trimestre	Paloma	Valorar y respetar el medio ambiente adoptando medidas para su conservación y mejora. Aumentar el repertorio de actividades saludables para el ocio

## MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Estamos haciendo inventario de recursos. Se completará este curso



<b>RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES</b>		
INSTALACIONES	Gimnasio cubierto	
	2 pistas al aire libre	
	Polideportivo municipal	
	Piscina cubierta municipal	
	Espacio natural próximo al centro	
RECURSOS MATERIALES	Extintor CO2 con armario	
	Pizarra	
	Saltómetros	
	Colchoneta de sato de altura	
	Alargadores de electricidad	
	Bomba de aire	
	Minicadena	
	Altavoces	
	Módulo estantería 5 baldas	
	Metro de 50 m.	
	Metro de 20 m.	
	Conos flexibles	
	Picas de madera	
	Petos azules	
	Cuerdas	
	Cronómetros	
	Aros grandes	
	Aros medianos	
	Balones medicinales	
	Bancos suecos	
Esterillas		
Colchonetas		
Colchonetas quitamiedos		
Bicicleta estática		
RECURSOS MATERIALES (Actividades en la naturaleza)	Tiendas de campaña	
	Paracaídas	
	Brújulas	
<b>RECURSOS MATERIALES (Deportes alternativos)</b>	Discos voladores	
	Palos chinos	
	Mazas: 5	
	Cajas malabares	

	Aros malabares	
	Zancos grandes	
	Zancos pequeños	
	Palos hockey escolar	
	Bolas floorball	
	Pelotas colores	
	Gomas amarillas	
<b>RECURSOS MATERIALES (Deportes de adversario)</b>	Mástil red bádminton	
	Pelotas tenis	
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Vallas atletismo	
<b>(Deportes individuales)</b>	Saltómetros	
	Testigos de atletismo	
	Jabalinas	
	Discos	
	Bola de peso de atletismo	
	Pelotas rítmica	
	Plinto	
	Trampolín	
<b>RECURSOS MATERIALES (Deportes colectivos)</b>	Mástil voleibol	
	Balones balonmano	
	Balones voleibol	
	Balones futbol	
	Balones baloncesto	
	Balones rugby	
	Bates béisbol	
	Red de usos múltiples	

## **EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y PRACTICA DOCENTE**

De acuerdo con lo establecido en el artículo 33.1 del Decreto 40/2015, de 15 de junio, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Por ello, con el fin de valorar la consecución de los objetivos prefijados y las dificultades encontradas a lo largo del curso, se realiza una evaluación interna de la propia programación y la práctica docente. En este sentido, en las reuniones de departamento con carácter mensual, se determina la necesidad de introducir algún cambio (por ejemplo, cuando no se ha conseguido cierto objetivo y éste debe incorporarse a futuras unidades didácticas). Algunos de los aspectos a los que se atenderá son los siguientes:

- a) Organización y coordinación del equipo. Grado de definición.
- b) Planificación de las tareas. Dotación de medios y tiempos. Distribución de medios y tiempos.

- c) Participación. Ambiente de trabajo y participación. Implicación de los miembros. Proceso de integración en el trabajo. Relación e implicación de los padres. Relación entre los alumnos y alumnas, y entre los alumnos y alumnas y los profesores.
- d) Desarrollo en clase de la programación.
- e) Relación entre objetivos y contenidos.
- f) Adecuación de objetivos y contenidos con las necesidades reales.
- g) Adecuación de medios y metodología con las necesidades reales.

Algunos de los procedimientos e instrumentos existentes para evaluar el proceso de enseñanza:

- Cuestionarios a padres y alumnos.
- Intercambios orales.
- Entrevista con alumnos.
- Entrevistas con padres.
- Resultados del proceso de aprendizaje de los alumnos.

A estos efectos, los indicadores de logro que se tendrán en cuenta para llevar a cabo este aspecto y su distribución temporal son los siguientes:

- a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en cada una de las materias, de forma trimestral.
- b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, de forma anual.
- c) Distribución de espacios y tiempos, de forma mensual.
- d) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados, de forma mensual.
- e) Adecuación de los estándares de aprendizaje evaluables, de forma trimestral.
- f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados, de forma anual.

Los profes que impartimos clase en el mismo nivel tenemos una distribución coherente de contenidos en nuestras programaciones

Consulta la programación a lo largo del curso escolar

A la hora de realizar la programación tengo en cuenta las posibilidades que me marca el entorno

Doy a conocer las programaciones a los alumnos: objetivos, criterios de evaluación, metodologías, etc

## EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

### EN RELACIÓN CON LA ESTRUCTURA DE LA PROGRAMACIÓN

Describe y valora los siguientes indicadores

INDICADORES	1	2	3	Observaciones
1.- La estructura general de la programación ha sido elaborada mediante acuerdos en la CCP				
2.- La programación tiene en cuenta los referentes normativos estatales y				

autónomos en cuanto a metodología, evaluación, etc.				
3.- Ha sido elaborada teniendo en cuenta las aportaciones de los distintos miembros del departamento				
4.- Existe coordinación, en su desarrollo, entre los miembros del departamento				
5.- Contempla los objetivos de etapa, los contenidos y los criterios de evaluación y competencias clave				
6.- Es coherente la metodología utilizada por el departamento en relación a los objetivos, los contenidos y los criterios de evaluación.				
7.- Secuencia y temporaliza los contenidos a lo largo de la etapa				
8.- Define los criterios metodológicos				
9.- Contempla medidas ordinarias de atención a la diversidad				
10.- Incluye temas transversales				
11.- Define los procedimientos de evaluación y los criterios de calificación				
12.- Contempla la realización de salidas y visitas al entorno, en relación con los objetivos propuestos				
13.- Se toma en consideración la utilización de la tecnologías de la información y la comunicación				
14. Informa al alumnado y publica en la página web del Centro los criterios de evaluación al alumnado al comienzo escolar				

ASPECTOS POSITIVOS	PROPUESTA DE MEJORA

### EN RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Describe y valora los siguientes indicadores

INDICADORES	1	2	3	OBSERVACIONES

1.- Los objetivos y contenidos se adecuan al Centro				
2.- Están contextualizados en relación con el nivel de desarrollo y competencia del alumno				
3.- Los objetivos generales de área hacen referencia a los objetivos generales de etapa				
5.- Los contenidos están organizados y categorizados en función de bloques temáticos				
6.- Los bloques temáticos se desarrollan a través de las unidades didácticas.				
7.- Las unidades didácticas incluyen temas transversales.				
8.- La secuencia de contenidos responde a:				
- A la lógica de la materia				
- Al desarrollo evolutivo del alumnado				
- A la coordinación con otros Departamentos				
- Al desarrollo de lo particular a lo general				
- Al desarrollo de lo general a lo particular				
9.- Los diferentes tipos de contenidos se desarrollan suficientemente en las distintas actividades.				

ASPECTOS POSITIVOS	PROPUESTAS DE MEJORA

**EN RELACIÓN CON LA METODOLOGÍA (PRINCIPIOS METODOLÓGICOS, ESPACIOS, TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS, RECURSOS,...).**

Valora los siguientes indicadores en tu programación

INDICADORES	1	2	3	OBSERVACIONES
1. Se prevé una metodología activa y participativa del alumno				
- Participando en la selección de actividades				
- Exponiendo trabajo al grupo				
- Realizando proyectos				
- Realizando trabajos en grupo				
- Mediante actividades por descubrimiento guiado				

	- Otras:				
	2. La actuación del profesor tiene un enfoque interdisciplinar				
	3. Los diferentes tipos de actividades se basan en aprendizajes significativos y funcionales.				
	4. La distribución del aula facilita el trabajo autónomo.				
	5. La distribución del aula se modifica en función de las actividades.				
	6. Se prevé el uso de otros espacios				
	- Biblioteca				
	- Salas de informática				
	- Laboratorios / talleres				
	- Sala de Medios audiovisuales.				
	- Espacios fuera del centro				
	- Otros:				
	7. Recursos previstos				
	- Recursos propios de la asignatura				
	- Materiales elaborados por el departamento				
	- Medios audiovisuales				
	- Medios informáticos				
	- Libro de texto				
	- Actividades extraescolares y complementarias				
	- Libros de consulta				
	- Libros de lectura				
	8. Se ponen en práctica técnicas de estudio: subrayado, esquema				
	9. Se favorece la lectura y la comprensión lectora.				
	10. Se contempla el seguimiento individualizado del alumno y la comprobación del trabajo de éste a través de...				
	La graduación de los contenidos de aprendizaje				
	La distribución de forma flexible de los tiempos de las sesiones.				
	La utilización de actividades de refuerzo				
	La utilización de actividades de ampliación				
	La comprobación de los ejercicios realizados en el centro				
	El seguimiento del trabajo en casa				

ASPECTOS POSITIVOS	PROPUESTA DE MEJORA

## EN RELACIÓN CON LA EVALUACIÓN

Describe y valora los siguientes indicadores

INDICADORES	1	2	3	OBSERVACIONES
Establece procedimientos claros de evaluación relacionados con los estándares de aprendizaje				
Los alumnos tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.				
Las familias, tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.				
Se establecen y utilizan diferentes instrumentos de evaluación del alumnado				
Va dirigida a los diferentes tipos de contenido				
Se valora el trabajo que desarrolla en casa				
Se valora el trabajo que desarrolla el alumno en el aula				
Se evalúa el proceso de aprendizaje de manera directa y a través de documentos elaborados por los alumnos				
Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad				
El procedimiento de corrección facilita la identificación inmediata de los errores				
La evaluación sirve para mejorar la situación de partida, no para sancionar.				
Participa el alumnado en su evaluación				
Se analizan los resultados con el grupo de alumnos.				
Se establecen los procedimientos de recuperación por evaluación, y se reflejan éstos en el Plan de Refuerzo Educativo(PRE)				
Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces.				
Se evalúa periódicamente la programación.				
Participa el alumnado en la evaluación de la programación.				
Se evalúa la propia práctica docente.				
La evaluación es continua.				
Los resultados de las evaluaciones se utilizan para adecuar la programación.				

Los resultados de las pruebas de evaluación confirman las conclusiones de la evaluación continua.				
El centro elabora documentos de evaluación que resultan adecuados				

ASPECTOS POSITIVOS	PROPUESTAS DE MEJORA

### EN RELACIÓN A LOS ALUMNOS

Los alumnos participan en la evaluación de la práctica docente, respondiendo a una serie de preguntas realizadas al final de cada curso académico.

PREGUNTAS	1	2	3	OBSERVACIONES
1. La clase de Ed. Física hace que me sienta bien				
2. El profesor/a nos trata de forma adecuada				
3. Explica los ejercicios y actividades con claridad				
4. Se dirige a nosotros con respeto				
5. Se puede hablar con él/ella				
6. Se preocupa por nosotros				
7. Nos anima durante los ejercicios y actividades				
8. Muestra entusiasmo durante las clases				
9. Tiene unas normas claras para la clase				
10. Participa con nosotros en las actividades				
11. Es muy estricto y rígido				
12. Atiende a nuestras propuestas y las valora				
13. Nos corrige cuando actuamos de manera inapropiada				
14. Pregunta si entendemos lo que nos propone				
15. Evalúa de manera correcta				
16. Ayuda a realizar las actividades a quien lo necesita				
17. Cuando castiga suele tener razón				

## PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE PLURILINGÜISMO

### 1.- INTRODUCCIÓN



### **- JUSTIFICACIÓN:**

Nuestro Departamento continúa participando en el Programa de Plurilingüismo del instituto. A partir de este curso, los dos profesores integrantes del Departamento participan tanto en el programa de Francés como en el de Inglés.

Nuestro Departamento imparte parte de su asignatura en inglés en los tres primeros cursos de ESO, así como en francés en 4º de ESO y el primero de Bachillerato en el programa Bachibac..

### **2.- METODOLOGÍA:**

El método empleado no supondrá, en ningún caso, ruptura con el programa del curso, ni tampoco la duplicación innecesaria de contenidos. Se buscarán, seleccionarán, adaptarán y trabajarán materiales acomodados a los objetivos y métodos del Proyecto.

Se pondrán en relación los contenidos de la disciplina en el idioma correspondiente y en español. En este sentido, se pondrán en funcionamiento la Macroalternancia (alternancia de contenidos) y la microalternancia (alternancia del español y el segundo idioma para explicar los contenidos).

La comparación de materiales en el otro idioma y en español será una de las constantes en las clases.

La práctica de la Pedagogía de Proyecto (Proyecto Pedagógico) englobaría todas las actuaciones.

### **3.- OBJETIVOS:**

- Que los alumnos adquieran un vocabulario básico de términos de Educación Física en los tres idiomas del proyecto

- Que los alumnos compongan frases en el segundo idioma y textos sencillos usando el vocabulario propio de la Educación Física

- Que los alumnos obtengan información de fuentes variadas en los tres idiomas: revistas, libros, internet....

- Reforzar o ampliar los conceptos básicos de cada unidad a través del trabajo específico en el segundo idioma.

- Reforzar los procedimientos propios de la materia.

- Que los alumnos entren en contacto con otras culturas, distinguiendo aspectos comunes y aspectos que nos diferencian, ampliando así sus horizontes y fomentando la tolerancia.

### **4.- CONTENIDOS:**

Serán los mismos contenidos que aparecen en nuestra Programación, con la única diferencia de que serán enseñados en la ESO parcialmente y en Bachibac totalmente en segundo idioma.

Se tendrá en cuenta la dificultad de los conceptos, siendo abordados los más difíciles sólo con las actividades de refuerzo, mientras que los más sencillos serán explicados en el idioma correspondiente y en español.

Todos los temas tendrán actividades en el segundo idioma.

### **5.- HORARIO:**

El tiempo en los otros idiomas dedicado a los alumnos será el establecido en el convenio del programa de plurilingüismo El dedicado a la coordinación con los Departamentos de Francés e Inglés es de una hora a la semana.

En estas reuniones tendrá lugar la revisión del seguimiento de la Programación para anticipación lingüística de cada tema en la clase de los otros idiomas. De igual modo, se hará referencia a la evaluación del Programa

**6.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

Se reserva el 10% de la nota obtenida en Educación Física para valorar el uso del segundo idioma a un nivel de comprensión escrita, así como la implicación personal en la clase y a la colaboración en el buen funcionamiento del Programa.