

**PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA
I.E.S. Gabriel Alonso de Herrera.
Curso 2016/2017**

Niveles a impartir:
Cursos 1º, 2º, 3º y 4º de
Educación Secundaria Obligatoria y
Primer Curso de Bachillerato.

El Departamento está compuesto por:
María Jesús Espeso
Raúl Gómez.
Juan Parra Martínez
(Jefe de Departamento).

Sumario

1. INTRODUCCIÓN.....	3
1.1. PRIORIDADES DEL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO.....	4
1.2. LEGISLACIÓN APLICADA A LAS PROGRAMACIONES.....	5
1.3. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.....	5
1.4. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.....	6
2. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.....	10
2.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE SECUNDARIA (D. 40/2015).....	10
2.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	11
2.3. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	13
<i>Competencias sociales y cívicas.....</i>	<i>13</i>
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.....</i>	<i>14</i>
<i>Aprender a aprender.....</i>	<i>14</i>
<i>Conciencia y expresiones culturales.....</i>	<i>14</i>
<i>Competencia digital.....</i>	<i>14</i>
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.....</i>	<i>15</i>
<i>Comunicación lingüística.....</i>	<i>15</i>
2.4. CONTENIDOS.....	15
2.5. PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.....	16
<i>Contenidos (D 40/2015).....</i>	<i>16</i>
<i>Criterios de Evaluación. (D 40/2015).....</i>	<i>21</i>
<i>SECUENCIACIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS.....</i>	<i>22</i>
2.6 SEGUNDO CURSO EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.....	24
<i>Contenidos (D 40/2015).....</i>	<i>24</i>
<i>Criterios de Evaluación. (D 40/2015).....</i>	<i>29</i>
<i>SECUENCIACIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS.....</i>	<i>30</i>
2.7 TERCER CURSO EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.....	32
<i>Contenidos (D 40/2015).....</i>	<i>32</i>
<i>Criterios de Evaluación. (D 40/2015).....</i>	<i>37</i>
<i>SECUENCIACIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS.....</i>	<i>38</i>
2.8 CUARTO CURSO EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.....	40
<i>Contenidos. (D 69/2007).....</i>	<i>40</i>
<i>Criterios de Evaluación. (D 40/2015).....</i>	<i>46</i>
<i>SECUENCIACIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS.....</i>	<i>47</i>
3. BACHILLERATO.....	49
3.1. INTRODUCCIÓN.....	49
3.2. OBJETIVOS (DECRETO 45/2015).....	50
3.3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	51
3.4. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	52
<i>Competencias sociales y cívicas.....</i>	<i>52</i>
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.....</i>	<i>52</i>
<i>Aprender a aprender.....</i>	<i>53</i>
<i>Competencia digital.....</i>	<i>53</i>
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.....</i>	<i>53</i>
<i>Comunicación lingüística.....</i>	<i>54</i>
3.5. CONTENIDOS (DECRETO 40/2015).....	54
3.6. PRIMER CURSO DE BACHILLERATO.....	55
<i>CONTENIDOS (D 40/2015).....</i>	<i>55</i>
<i>CRITERIOS DE EVALUACIÓN. (D 40/2015).....</i>	<i>59</i>
<i>SECUENCIACIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS.....</i>	<i>60</i>
4.- METODOLOGÍA.....	62

4.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DEL DEPARTAMENTO Y DE LA MATERIA.....	63
<i>LAS TÉCNICAS DE ENSEÑANZA.....</i>	63
<i>ESTILOS DE ENSEÑANZA.....</i>	65
<i>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA.....</i>	67
<i>ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES.....</i>	67
<i>ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO.....</i>	68
<i>SELECCIÓN DE TAREAS O ACTIVIDADES.....</i>	69
4.2. ACUERDOS DEL CLAUSTRO.....	70
4.3. MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	71
4.5. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	71
5.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.....	72
5.1. SALIDAS QUE COMPLEMENTAN PARTE DEL CURRÍCULUM.....	72
<i>PRIMER CURSO DE SECUNDARIA.....</i>	72
<i>SEGUNDO CURSO DE SECUNDARIA.....</i>	72
<i>TERCER Y CUARTO CURSO DE SECUNDARIA.....</i>	72
<i>PRIMERO DE BACHILLERATO.....</i>	73
5.2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE RECREO Y OCIO.....	73
6.- EVALUACIÓN.....	73
6.1. DEL ALUMNADO.....	74
6.1.1 <i>Criterios de Evaluación.....</i>	74
6.1.2 <i>Momentos de la Evaluación.....</i>	74
6.1.3 <i>Instrumentos de Evaluación.....</i>	76
6.1.4 <i>Criterios de Calificación.....</i>	79
6.1.5 <i>Actividades de Recuperación, Profundización y Refuerzo.....</i>	81
6.2. DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.....	83
6.3. DE LA ACCIÓN DOCENTE.....	84
7.- RESUMEN PARA EL ALUMNADO Y LAS FAMILIAS.....	85
7.1. MÍNIMOS EXIGIBLES.....	85
7.2. ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS.....	86
8. ELEMENTOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA DESDE TODAS LAS ÁREAS.....	88
8.1. EDUCACIÓN EN VALORES.....	88
8.1.1 <i>IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN.....</i>	89
8.1.2 <i>TOLERANCIA.....</i>	89
8.1.3 <i>SALUD.....</i>	90
8.1.4 <i>CONSUMO RESPONSABLE.....</i>	90
8.1.5 <i>CONOCIMIENTO, VALORACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL PATRIMONIO HISTÓRICO, ARTÍSTICO, CULTURAL Y NATURAL. DESARROLLO SOSTENIBLE.....</i>	90
8.1.6 <i>AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD.....</i>	91
8.1.7 <i>JUSTICIA.....</i>	91
8.1.8 <i>SOLIDARIDAD.....</i>	91
8.1.9 <i>EDUCACIÓN PARA LA PAZ.....</i>	91
7.2. ACUERDOS EN FAVOR DEL DESARROLLO DE LA LENGUA.....	91
7.3. ACUERDOS EN LA UTILIZACIÓN DE SOPORTES INFORMÁTICOS.....	92
8. PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO.....	92

1. INTRODUCCIÓN.

Entendemos la educación como un proceso mediante el cual se pretende promover el desarrollo y el aprendizaje del alumno/a como persona y como miembro de una sociedad. El conocimiento pedagógico aporta nuevos puntos de vista, nuevas alternativas y estrategias, selecciona las experiencias y actividades más eficaces y mejora la intervención educativa con base en los principios que rigen el aprendizaje y los procesos cognitivos, afectivos y sociales. Su importancia en la elaboración de la programación permite la selección no sólo de las competencias, los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación y la metodología, sino a su vez de un conjunto de actitudes, valores y normas que ponemos en acción en nuestra práctica docente.

Pretendemos con esta programación dotarnos de un instrumento que nos permita guiar y orientar la práctica. Nos servimos para ello de la planificación que fundamentamos en el currículum y en la realidad educativa de nuestro contexto. La reflexión que realizamos sobre estos aspectos y nuestras experiencias anteriores, unido a la autoevaluación, el debate y el intercambio de opiniones nos llevan a tomar decisiones bien argumentadas sobre cada una de las partes que la componen. Buscamos con ello que la programación sea un instrumento útil y práctico, lo suficientemente flexible como para dar una respuesta realista y eficaz.

No podemos olvidar la contribución que pueden prestar las familias para hacer eficaz esta programación. Desde nuestra perspectiva deben implicarse en la atención al cuidado y preparación del material deportivo necesario en el desarrollo de las clases, fomentando en sus hijos e hijas la autonomía plena en el desempeño de esta tarea. En la elección de una alimentación adecuada que permita la correcta recuperación de los esfuerzos y a su vez un equilibrio de los nutrientes necesarios para una vida saludable. La atención a la higiene corporal apoyando la labor que se hace desde la asignatura para fomentar su cuidado. La valoración positiva del esfuerzo personal, del deseo de superación, de la adquisición de hábitos de trabajo que tanta importancia tienen tanto en el ámbito físico como en el intelectual.

1.1. PRIORIDADES DEL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO.

Se integran en la programación las propuestas realizadas en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) en su Artículo 6, en cuyos objetivos generales se citan expresamente la necesidad de superar carencias culturales y educativas, capacitar al alumnado para un aprovechamiento lúdico, creativo y sano de su tiempo libre, y buscar una formación equilibrada e integral, no solo a través de las acciones docentes en el aula, sino también de las propuestas de actividades complementarias y extraescolares que se realizan desde el departamento.

Asimismo, pretendemos contribuir al desarrollo de los compromisos adquiridos por toda la comunidad educativa en relación al Artículo 7 (PEC). En este caso, partiendo de las características propias de nuestra asignatura, nuestra aportación se centra en:

- ✓ Fomentar el desarrollo del esfuerzo, disciplina y superación personal a través de la actividad física.
- ✓ Utilizar una metodología activa y participativa que propicie la creatividad,

iniciativa y autonomía del alumnado, así como su sentido crítico.

- ✓ Contribuir a la mejora y enriquecimiento del lenguaje (oral y escrito) a través del uso del vocabulario específico de la materia.
- ✓ Favorecer la implicación de toda la comunidad escolar en las actividades extraescolares y complementarias propuestas.
- ✓ Dotar al alumnado de diversas posibilidades de ocio que le permitan el enriquecimiento y realización personal y social de una manera lúdica.

1.2. LEGISLACIÓN APLICADA A LAS PROGRAMACIONES.

Esta programación, que engloba diferentes cursos, se fundamenta, desde el punto de vista legislativo, en el nuevo marco que surge a partir de la LOMCE (2013) y de la LECLM (2010). Así como en los Reales Decretos y Decretos que las desarrollan, especialmente en los que se refieren al Currículum de Castilla La Mancha.

Tabla 1. Legislación aplicada a las programaciones.

- **Ley de Educación en Castilla-La Mancha 7/2010**, de 20 de Julio, (LECLM)
- **Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013**, de 9 de Diciembre (LOMCE)
 - **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.292
 - **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato8.4
 - **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.16.2
 - **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 y en Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
 - **Decreto 63/2013** de 6 de Septiembre, por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en Castilla La Mancha.
 - **Decreto 3/2008**, de 08-01-2008 de la Convivencia escolar en Castilla-La Mancha.

1.3. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.

En estas etapas del desarrollo evolutivo, en que se encuentran los alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (12 a 17 años), los y las adolescentes toman conciencia de los cambios evolutivos que se producen en el organismo humano, se replantean la imagen que tienen de sí mismos y se sienten capaces de modificar su cuerpo y de superar sus actuales límites de eficiencia física. Buscan sentirse mejor, más hábiles, más eficaces y poder integrarse y hacerse aceptar

dentro del grupo. La educación, por su parte, ofrece soluciones que permitan, en este caso a través de la actividad física y el movimiento, adquirir una cultura corporal fundamentada en el equilibrio psicofísico, en la mejora de la autoestima y de la imagen corporal, en la toma de conciencia de la postura, en la autorregulación de la tensión a través de la concentración y la relajación, en el intento de superación personal. Ponemos especial énfasis en la atención a la diversidad, que en nuestra asignatura se manifiesta de muy diferentes maneras y niveles, el reconocimiento y aceptación de las diferencias. Adaptamos el currículum al alumnado ACNEAE para favorecer una educación plena e integrada de este alumnado en el centro.

1.4. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

Observamos que la sociedad actual está modificando los hábitos de las personas. Cada vez, en mayor medida, se realizan actividades y trabajos que no requieren de esfuerzo físico y si de largas jornadas de inmovilidad. Este déficit de movimiento, unido a posturas incorrectas y a los cambios que paulatinamente se van produciendo en la alimentación, está generando problemas de diversa índole, en especial los que afectan a la salud.

En lo que se refiere a la población infantil y juvenil sus efectos se manifiestan en un mayor porcentaje de niños y niñas que aumentan de peso, en problemas respiratorios y alérgicos, en dolores de espalda. Pero también en la tendencia a evitar o sustituir las actividades que conllevan socialización como el juego en la calle o en el parque con amigos y amigas, por otras más individuales como ver la televisión, los videojuegos o el ordenador.

Desde la materia de Educación Física se intenta dar respuesta a algunas de las necesidades sociales actuales. Por este motivo se incide en el desarrollo integral a través del movimiento que permita mejorar el equilibrio psicofísico, la salud, la imagen corporal, el conocimiento personal, el disfrute del tiempo libre y ocio, el modo de relacionarse con los demás. Se trata de compensar las restricciones del medio que nos rodea y el sedentarismo y de actuar como un factor preventivo y educador utilizando actividades físico deportivas y recreativas.

Entendemos, por tanto, que su contribución dentro de la Enseñanza Secundaria Obligatoria no se debe limitar únicamente al desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, o a fomentar la práctica continuada de actividad física, sino que debe profundizar en el significado que todas estas actividades tienen sobre el desarrollo personal, sobre el comportamiento humano, y sobre las actitudes, valores y normas que nos permiten mejorar individual y socialmente.

De esta manera la Educación Física intenta aportar algo más que un objetivo general relacionado con el conocimiento sobre la salud corporal y la práctica de la actividad física y el deporte. Las características de esta materia permiten favorecer la consecución, junto con las otras asignaturas, de las competencias básicas y del resto de objetivos propuestos para toda la etapa de la ESO, que consideramos de gran importancia para el desarrollo personal futuro. Entre ellos destacamos de manera resumida:

- Asumir sus deberes y derechos.
- Adquirir hábitos de trabajo.

- Respetar las diferencias y la igualdad de derechos entre sexos.
- Rechazar comportamientos discriminatorios y violentos.
- Utilizar las nuevas tecnologías con sentido crítico.
- Desarrollar la confianza en sí mismo y la iniciativa personal.
- Expresar correctamente en lenguaje oral y escrito los conocimientos adquiridos.
- Valorar el patrimonio cultural en juegos y deportes.
- Apreciar la importancia del respeto del entorno y de los hábitos que permiten su cuidado y el de los seres vivos.
- Valorar y comprender las diversas manifestaciones artísticas asociadas al cuerpo humano y contribuir en su preparación básica.

Desde un punto de vista social la Educación Física puede desempeñar un papel formativo relevante pues muchas de sus actividades llevan implícitas la colaboración, el respeto, la solidaridad, es decir ayudan y contribuyen a generar conductas positivas e integradoras. Unas conductas que parten de entender las diferencias y de respetarlas, de aceptar la diversidad en todas sus facetas (sexo, raza, lingüística, cultural, niveles de competencia motriz o cognitiva, etc), de saber utilizar las ventajas que reporta el trabajo en equipo y en colaboración, de aceptar las normas. El deporte cuando se practica desde una perspectiva participativa y lúdica disminuye las tensiones y favorece las relaciones de grupo más que cualquier otra actividad escolar o extraescolar. Tratamos, a través de las actividades propuestas, de evitar cualquier tipo de discriminación, de eliminar los estereotipos de género, de plantear alternativas para la búsqueda de soluciones pacíficas a los conflictos, de ayudar a la integración en una sociedad cada vez más justa y más plural.

Desde la perspectiva individual, tenemos que resaltar el papel que juega el cuerpo en la sociedad actual pues ejerce una gran influencia sobre el alumnado en diversos ámbitos que a veces son contrapuestos. Por una parte se le valora y se tiene muy en cuenta la estética corporal, en una edad, la adolescencia, que es fundamental en la construcción de la identidad personal futura. Por otra parte, se le degrada y deteriora con prácticas nocivas que van en detrimento de la salud (tabaco, alcohol, drogas, etc) y se van incorporando como hábitos que tienen cada vez mayor presencia e influencia entre la juventud.

El conocimiento de hábitos y cuidados corporales pueden, de esta forma, ser ejercidos de manera autónoma no solo en el presente, sino en el futuro fomentando la iniciativa personal. La práctica de actividades físicas y deportivas ayuda a moderar o eliminar los hábitos nocivos a los que hemos hecho mención. Los alumnos y las alumnas comprenden mejor los efectos perjudiciales de estas conductas cuando los sufren personalmente al realizar esfuerzos físicos intensos.

Uno de los problemas educativos con el que nos encontramos, desde nuestra perspectiva, es el predominio de la cultura intelectual, que ha venido siendo constante en todos los sistemas educativos. A pesar de las intenciones encaminadas a una formación básica dirigida a la formación integral del alumno/a y de su personalidad, la escasez de tiempo real de clases de E.F. hacen muy difícil compensar las deficiencias sociales a las que nos hemos referido con anterioridad. Desearíamos, por tanto, un mayor equilibrio

formativo.

En esta materia las vivencias experimentadas a través de las acciones motrices son tan importantes o más que la adquisición de destrezas. Se valora en gran medida el proceso de construcción de los aprendizajes y no sólo el producto final de los mismos. Se configura más desde el punto de vista formativo que informativo, superando uno de los problemas que ya fue declarado en su momento por Cagigal (1979:21)

La mayor parte de las crisis de los sistemas educativos vigentes desde hace muchos años y la principal causa de la consecuente desorientación educativa (...) radica, creo, en esta casi exclusividad informativa.

El desarrollo integral que se pretende parte de la consideración de la persona como unidad psicofísica. Buscamos no solo la acción, sino la reflexión a través de la misma. Esta experiencia personal plena es la que permite aprendizajes verdaderamente significativos. Por este motivo la E. F. en la etapa Secundaria Obligatoria se dirige al desarrollo de capacidades y a la adquisición de habilidades instrumentales de carácter motor, permitiendo a los alumnos/as un aumento de posibilidades de movimiento y un autoconocimiento de la propia conducta motriz como manifestación organizada del comportamiento humano. Es decir:

- 1) Mejora y desarrollo de las posibilidades de acción del propio alumno/a.
- 2) Propiciar la creación de actitudes y valores en torno a una reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la actividad física en el ser humano (salud, ocio, reducción del estrés, etc.).

Vemos, por tanto, que cuerpo y movimiento constituyen los ejes básicos de la acción educativa en esta área. El cuerpo como instrumento y fin en sí mismo necesita ser conocido y vivenciado en todas las posibilidades lúdicas, expresivas y de comunicación, con el fin de utilizarlo y mejorarlo eficazmente. El movimiento constituye un instrumento educativo al servicio de lo anterior, y sus intenciones educativas le confieren la importancia que debe tener en el currículo.

La educación a través del cuerpo y del movimiento abarca además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos. Esta concepción integral evidencia un nuevo enfoque educativo, más allá de planteamientos meramente mecanicistas o exclusivamente corporales. El alumno/a, a través de las actividades físicas puede desplegar potencialidades intelectuales en la realización de actividades motrices, toda vez que sus posibilidades de acción se van a encaminar hacia la resolución de problemas, situaciones de decisión, conocimiento del propio cuerpo etc. Pero también le ayudan a mejorar las relaciones, la convivencia, la integración social, etc. En definitiva, se relacionan los aspectos físicos con los cognitivos, afectivos y sociales.

Desde una perspectiva crítica, como nos apunta Freire (1999) la interacción con el alumnado va más allá de la transmisión de conocimientos buscando contextos y acciones de cambio social en los que el alumnado tenga aportaciones importantes preparándole para una ciudadanía y una actitud crítica que cuestione las cosas. Para ello es necesario utilizar los aprendizajes para resolver situaciones que sean aplicables a la vida cotidiana. Intentamos avanzar un poco más, desde el punto de vista pedagógico, y fomentamos la creatividad, como nos dice Bono (1998), en busca de solución a problemas nuevos que necesitan de nuevas ideas, estimulando los procesos mentales, el ingenio y la perspicacia para generar respuestas desde diversas perspectivas, lo que él denomina "el

pensamiento lateral" que se basa en el pensamiento proactivo, varias soluciones a un mismo problema e intentar anticiparse.

Estas nuevas aportaciones metodológicas no tendrían sentido si por otra parte no intentáramos proponer una mayor autonomía e iniciativa en el alumnado que se plasme no solo en una creciente responsabilidad en el trabajo personal y colectivo, sino también en la elección de actividades, ritmos de trabajo, etc. Esto tiene como consecuencia a su vez que demos una mayor importancia a la Autoevaluación como elemento de reflexión y de ajuste de todo lo trabajado.

Las actividades en los primeros cursos se orientan con un sentido predominantemente lúdico. El deporte con un carácter abierto y no restringido a determinadas modalidades o a la participación según características de sexo, nivel de habilidad, etc. Incidimos en otros aspectos relevantes de la actividad física como las cualidades motrices, las actividades en el medio natural y las actividades de ritmo y expresión corporal. Pretendemos dirigir los conocimientos de lo general a lo específico para que el alumnado avance de manera progresiva hacia la consecución de los objetivos generales del área. Esperamos, por otra parte, contribuir al logro de los objetivos generales de la etapa incidiendo especialmente en las actitudes, valores y normas.

En los cursos más avanzados se busca, cada vez en mayor medida, la autonomía en la práctica, la aplicación de los conocimientos que se van adquiriendo de una forma razonada y que responda a los intereses individuales. Se pone especial énfasis en el conocimiento corporal a través de pruebas y actividades que les hagan conscientes de sus posibilidades y limitaciones y les inviten a la reflexión sobre las mismas y a su mejora. La práctica de actividades físicas debe inducir a la valoración del esfuerzo personal como medio para conseguir superarse, para tener una mejor salud y para buscar el equilibrio psicofísico. Vamos a fomentar la adquisición de hábitos saludables y de asociar estos a las actividades de tiempo libre y ocio.

En Primero de Bachillerato la E. F. trata de contribuir a la profundización del conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los alumnos/as. La actuación educativa de la Educación Física se establece en torno a dos concepciones:

1) La mejora de la salud, entendida esta no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tiene cabida el desarrollo de componentes saludables de la condición física y la adopción de actitudes críticas ante factores negativos.

2) La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades específicas: deportivas (convencionales, en el medio natural y recreativas) y de ritmo y expresión para el disfrute activo del tiempo libre y de ocio.

El perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motrices se orienta, por tanto, hacia una función de conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades motrices. Hacia la consolidación de la autonomía plena del alumno y la alumna para satisfacer sus propias necesidades motrices, de desarrollo personal y de relación social, en orden a la mejora de la calidad de vida y a la utilización saludable del tiempo de ocio.

Existen, con base en lo anterior, dos posibles acciones pedagógicas:

- 1) Conocimientos relativos al funcionamiento del cuerpo.
- 2) Conocimientos que necesitan exigencias de planificación y realización motriz

(teoría y práctica).

De esta forma ambos conocimientos constituyen la esencia de la materia, partiendo siempre de la importancia de la práctica y de la búsqueda de la reflexión y de la visión crítica en torno a los valores que rodean el deporte y la actividad física actual (competitividad, consumismo, etc).

Por último es nuestra intención solicitar el Proyecto Escuelas Saludables que oferta para este curso la Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, entre otros motivos porque una gran parte de los programas que pretende impulsar ya están recogidos en esta programación. Entendemos que sería una buena oportunidad para involucrar de una manera más decidida al resto del profesorado y a la comunidad educativa en la formación integral enfocada a la salud desde todas sus perspectivas.

2. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Queremos destacar en este punto la contribución de la programación de Educación Física, a través de sus objetivos, contenidos y criterios de evaluación, en la consecución de las competencias clave

Una consecución que desde el proceso de enseñanza, asegura el conocimiento, destrezas y actitudes necesarias para que una persona alcance su desarrollo personal, educativo y social. En la realidad se plasman cuando el alumnado es capaz, de actuar, de resolver, de producir o de transformar la realidad de las tareas que se le plantean.

Esta relación de las competencias con objetivos y contenidos, se aprecia de una manera muy directa en los criterios de evaluación en los que podemos constatar el grado de consecución de las distintas competencias de una forma progresiva y secuenciada en función de los distintos cursos.

Cumplimos el acuerdo suscrito en la Comisión de Coordinación Pedagógica sobre la inclusión de elementos comunes que de manera coordinada se harán en varias competencias.

2.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE SECUNDARIA (D. 40/2015).

1.-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.

2.-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.

3.-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.

4.-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.

5.-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.

6.-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.

7.- 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.

8.-Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

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

10.-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.

11.-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.

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

2.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen

cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas

iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

2.3. 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.

2.4. CONTENIDOS.

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.

2.5. PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Contenidos (D 40/2015).

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	U.D.
1) La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.	1 2 3
2) La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.	10 13
3) La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.	
4) Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.	
5) Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.	
6) La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.	
7) La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.	
8) La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.	

Criterios de Evaluación (35%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
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. (15%)	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud. 1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas. 1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. 1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física. 1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida. 1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos. 1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas. Instrumentos Evaluación. Pruebas Objetivas (Examen Moodle) Hoja de Observación Autoevaluación	Iniciativa y Espíritu Emprendedor. Aprender a Aprender Digital Matemática Lingüística
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando	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. 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a

una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. (25%)	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. Instrumentos Evaluación. Test de Aptitud Física Ensayo (Valoración Personal) Autoevaluación	Aprender Digital Matemática Lingüística
--	---	--

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	U.D.
1) Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.	4
2) Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.	5
3) El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.	6
4) Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.	8
5) Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.	9
6) Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.	12
7) Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.	
8) Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.	
9) Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.	
10) Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.	

Criterios de Evaluación (25%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (10%)	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas. 1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad. 1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 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. Instrumentos Evaluación. Ensayo (Situación Juego) Hoja de Observación Autoevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital
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. 2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica. 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica. 2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común. 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender

relevantes. (15%)	<p>reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo (Situación Juego) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Digital</p> <p>Lingüística</p>
--------------------------	---	-----------------------------------

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL		U.D.
<ol style="list-style-type: none"> 1) Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. 2) 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. 3) Desarrollo de actividades que promuevan el 4) respeto y el cuidado del medio natural. 		11

Criterios de Evaluación (5%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
<p>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. (5%)</p>	<p>1.1. Conoce los tipos de actividades físico- deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural. 1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas. 1.3. Toma conciencia de la necesidad de cuidado y mejora del medio natural.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo (Medio Natural) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p>

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA		U.D.
<ol style="list-style-type: none"> 1) La expresión a través del cuerpo y del movimiento. 2) Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. 3) Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. 		7

Criterios de Evaluación (15%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competnc. Básicas
<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. (15%)</p>	<p>1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión. 1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo (Expresiones Artísticas, Danza, Mimo, Creatividad)) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Conciencia y</p>

	Coevaluación	Expresiones Culturales
--	--------------	------------------------

BLOQUE 5.- ACTITUDES VALORES Y NORMAS, ELEMENTOS COMUNES	UD
1) 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. 2) Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. 3) Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. 4) Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). 5) Normas básicas para una práctica física segura. 6) Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer). 7) Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura. 8) Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. 9) Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.	T O D A S

Criterios de Evaluación (35%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
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. (10%)	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio. 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. 1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo. 1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás. Instrumentos Evaluación. Pruebas Objetivas (Examen Moodle) Hoja de Observación Autoevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Conciencia y Expresiones Culturales
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. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase. 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación. 2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados. 2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores. 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas. 2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos. Instrumentos Evaluación. Hoja de Observación Autoevaluación Coevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Conciencia y Expresiones Culturales

<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (5%)</p>	<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física. 3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase. 3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).</p> <p>Instrumentos Evaluación. Pruebas Objetivas (Examen Moodle) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital</p>
<p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. (10%)</p>	<p>4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas. 4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Pruebas Objetivas (Examen Moodle) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Aprender a Aprender Digital Lingüística</p>
<p>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%)</p>	<p>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. 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Trabajos (Ficha Test AF; búsqueda de información deportes, medio natural) Autoevaluación</p>	<p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital Lingüística</p>

Crterios de Evaluación. (D 40/2015)

Se presentan con los porcentajes que se aplican a cada una de las evaluaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO	1º	2º	3º	Or	Ex
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.	15		15	15	10
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.	20		25	10	15
3) Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	15	15	10	10	
4) Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	15	15	15	10	25
5) Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para			5	5	

<i>la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</i>					
<i>6) Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</i>		35		15	15
<i>7) 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.</i>	10	10	10	10	10
<i>8) Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</i>	5	5	5	5	
<i>9) 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.</i>	5	5	5	5	10
<i>10) Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</i>	10	10	10	10	
<i>11) Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</i>	5	5	5	5	10
TOTAL	100	100	100	100	100

Secuenciación temporal de Contenidos.

PRIMERO DE ESO

Primer Trimestre (26 sesiones)

UD 1 (I) Condición física y salud: (3)

- Hábitos saludables y actividad física, su importancia práctica. Información y normas sobre indumentaria deportiva, asistencia, valores, etc.
- El calentamiento.

UD 2 Tests de valoración de la Condición Física (4)

- Aplicación de los Test y comprensión de utilidad e importancia de la información que obtenemos.
- Registro de autocontrol, uso de medios informáticos, reflexión y valoración personal.

UD 3 Condición física (10):

- La Condición física y las Capacidades físicas básicas: Resistencia; Fuerza; Flexibilidad y Velocidad.

- Sistemas orgánicos funcionales y actividad física.
- La frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.

UD 4 Deporte Individual, El Atletismo :Carreras y Lanzamientos (4)

- Aprendiendo a correr, dosificar el esfuerzo, diferencia con la marcha, relevos.
- Diferentes lanzamientos y su mecánica.
- Situaciones de juego con carrera y lanzamientos.

UD 5 Capacidades Coordinativas. La comba (4).

- Aprendiendo a saltar, de forma individual y colectiva.
- La percepción espacio-temporal y su importancia en el salto.
- Juegos de salto con la comba.

AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LO TRABAJADO (1)

Segundo Trimestre (22 sesiones)

UD 6 Capacidades Coordinativas II Equilibrios (5)

- El equilibrio y el control del cuerpo en el espacio.
- Tipos de equilibrio y sus posibilidades.
- Juegos y figuras de equilibrio.

UD 7 Expresión corporal (5)

- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
- Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento.
- Creatividad y expresión corporal.

UD 8 Deporte Colectivo: El Baloncesto: (8)

- Iniciación baloncesto, reglas, situación real de juego y autovaloración personal.
- Familiarización con aspectos básicos técnicos y tácticos del baloncesto.
- Situaciones sencillas de juego y resolución de problemas que plantean.
- Situaciones de colaboración y solución de problemas.
- Juego real simplificado tres contra tres. Valores a aplicar en el deporte.
- Búsqueda de información relacionada con el baloncesto y valoración crítica de la misma.

UD 9 Juegos y Deportes Alternativos, El ringo (3)

- Orientaciones para la Autoconstrucción de sus propios ringos.
- Lanzamientos, recepciones, posibilidades que permite.
- Juegos y experimentación creativa.

AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LO TRABAJADO (1)

Tercer Trimestre (22 sesiones)

UD 10 Valoración del desarrollo de la capacidad física. Test de Aptitud Física II (4)

- Aplicación de los Test.
- Comprensión de su utilidad, importancia de la información que obtenemos.
- Registro de autocontrol, uso de medios informáticos, reflexión y valoración personal.
- Aceptación de la propia realidad corporal y de las posibilidades y

limitaciones.

UD 11 Actividades en el medio natural (3)

- Juegos de pistas. Orientación, aspectos básicos.
- La trepa y la iniciación a la escalada.
- Actividad en el medio natural, su conservación y cuidado.

UD 12 Deporte Colectivo, El Hockey (6)

- Iniciación al hockey, reglas, situación real de juego y autovaloración personal.
- Familiarización con aspectos básicos técnicos y tácticos del deporte.
- Situaciones sencillas de juego y resolución de problemas que plantean.
- Situaciones de colaboración y solución de problemas.
- Partidos en juego real. Valores a aplicar en el deporte.
- Búsqueda de información relacionada con el baloncesto y valoración crítica de la misma.

UD 13 Salud Integral (5)

- Conocimiento y uso de los diferentes tipos de respiración.
- Métodos básicos de relajación.
- Tai Chi y Yoga como medios de interiorización de movimientos y sensaciones.
- Alimentación y hábitos higiénicos y saludables.
- Los primeros auxilios en lesiones y su tratamiento básico.

AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE EL CURSO Y LO APRENDIDO (4).

- Revisamos las diferentes hojas de autoevaluación.
- Recuperamos las actividades pendientes.
- Reflexionamos sobre los logros y sobre las limitaciones de la propia capacidad física y motriz.
- Prestamos especial atención a los aspectos a mejorar para una correcta salud y estado físico.
- Jugamos a los deportes que más nos han gustado.

2.6 SEGUNDO CURSO EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Contenidos (D 40/2015).

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	U.D.
1) Requisitos de una actividad física saludable.	1
2) Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.	2
3) 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.	3
4) 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.	10
5) Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.	13
6) Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.	
7) Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas	

Programación Departamento de Educación Física		Curso 2016-2017	
(sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). 8) Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.			
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. (25%)		2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración. 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. 2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. 2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital Matemática Lingüística

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES		U.D.
1) Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.		4
2) 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.		5
3) Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.		6
4) 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.		8
5) Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.		9
6) Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.		12
7) Realización de juegos y deportes alternativos		

<p>8) y recreativos. 9) Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.</p>			
<p>estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. (20%)</p>	<p>situaciones de práctica. 2.4. Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas. 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. 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.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo (Situación Juego) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Emprendedor Aprender a Aprender Digital Lingüística</p>	

<p>BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL</p>	<p>U.D.</p>
<p>1) El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. 2) 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. 3) 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. 4) Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. 5) Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. 6) Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.</p>	<p>11</p>

Criterios de Evaluación (5%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
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. (5%)	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural. 1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y naturales. 1.3. Apliaca con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y naturales. 1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación. Instrumentos Evaluación. Ensayo (Medio Natural) Hoja de Observación Autoevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA		U.D.
1) Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. 2) Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. 3) Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. 4) Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. 5) 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. 6) Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.		7

Criterios de Evaluación (15%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competnc. Básicas
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. (15%)	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas. 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. 1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas. 1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Conciencia y Expresiones Culturales

BLOQUE 5.- ACTITUDES VALORES Y NORMAS, ELEMENTOS COMUNES	UD
1) Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-	T

<p>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.</p> <p>2) El deporte como fenómeno sociocultural.</p> <p>3) Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</p> <p>4) Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.</p> <p>5) Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.</p> <p>6) Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</p> <p>7) Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.</p> <p>8) Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.</p> <p>9) La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.</p>	<p>O D A S</p>
---	-----------------------------------

Criterios de Evaluación (30%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
<p>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. (10%)</p>	<p>1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p> <p>1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio</p> <p>1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Conciencia y Expresiones Culturales</p>
<p>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas. (5%)</p>	<p>2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.</p> <p>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p> <p>2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.</p> <p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p> <p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p> <p>2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Conciencia y Expresiones Culturales</p>
<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las</p>	<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p> <p>3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica deportiva.</p> <p>3.3. Conoce y aplica los conocimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método RICE.</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p>

mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (5%)		Aprender a Aprender Digital
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. 4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización. 4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	Aprender a Aprender Digital Lingüística
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. 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital Lingüística

Crterios de Evaluación. (D 40/2015)

Se presentan con los porcentajes que se aplican a cada una de las evaluaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO	1º	2º	3º	Or	Ex
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.	15		15	15	10
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.	20		25	10	15
3) Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	20	15	10	10	
4) Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	15	15	15	10	25
5) 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.			5	5	
6) Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		35		15	15
7) Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones	10	10	10	10	10

<i>como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</i>					
<i>8) Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</i>	5	5	5	5	
<i>9) 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.</i>	5	5	5	5	10
<i>10) Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</i>	5	10	10	10	
<i>11) Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</i>	5	5	5	5	10
TOTAL	100	100	100	100	100

Secuenciación temporal de Contenidos.

SEGUNDO DE ESO

Primer Trimestre (26 sesiones)

UD 1 (I) Condición física y salud: (3)

- Hábitos saludables y actividad física, su importancia práctica. Información y normas sobre indumentaria deportiva, asistencia, valores, etc.
- El calentamiento.

UD 2 Tests de valoración de la Condición Física (4)

- Aplicación de los Test y comprensión de utilidad e importancia de la información que obtenemos.
- Registro de autocontrol, uso de medios informáticos, reflexión y valoración personal.

UD 3 Condición física (12):

- La Condición física y las Capacidades físicas básicas: Resistencia; Fuerza; Flexibilidad y Velocidad.
- Sistemas orgánicos funcionales y actividad física.
- La frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.

UD 4 Deporte de Adversario: Palas y raquetas(6)

- Aprendiendo a familiarizarse con los golpes básicos.
- Diferentes posibilidades de juegos
- Situaciones de juego y competición

AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LO TRABAJADO (1)**Segundo Trimestre (22 sesiones)****UD 5 Capacidades Coordinativas : La escalera (3)**

- Aprendiendo a pasar de forma individual y colectiva.
- La percepción espacio temporal y su importancia en los ritmos de pasos.
- Juegos de pasos y actividades con música.

UD 6 Capacidades Coordinativas II Equilibrio y agilidad (5)

- El equilibrio y el control del cuerpo en el espacio.
- Tipos de equilibrio y sus posibilidades.
- Juegos y figuras de equilibrio.
- Saltos y giros.
- Combinaciones creativas posibles.

UD 7 Expresión corporal (5)

- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
- Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento.
- Creatividad y expresión corporal.
- La Danza.

UD 8 Deporte Colectivo: El Baloncesto: (8)

- El baloncesto, reglas, capacidades físicas que intervienen en el juego y autovaloración personal.
- Aspectos básicos técnicos, juego de 1 x 1.
- Situaciones sencillas de juego y resolución de problemas que plantean.
- Situaciones de colaboración y solución de problemas.
- Juego real simplificado tres contra tres. Valores a aplicar en el deporte.
- Búsqueda de información relacionada con el baloncesto y valoración crítica de la misma.

AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LO TRABAJADO (1)**Tercer Trimestre (22 sesiones)****UD 10 Valoración del desarrollo de la capacidad física. Test de Aptitud Física II (4)**

- Aplicación de los Test.
- Comprensión de su utilidad, importancia de la información que obtenemos.
- Registro de autocontrol, uso de medios informáticos, reflexión y valoración personal.
- Aceptación de la propia realidad corporal y de las posibilidades y limitaciones.

UD 11 Actividades en el medio natural (3)

- Juegos de pistas. Orientación, aspectos básicos.
- La trepa y la iniciación a la escalada.
- Actividad en el medio natural, su conservación y cuidado.

UD 12 Deporte Colectivo, El Hockey (6)

- Iniciación al hockey, reglas, situación real de juego y autovaloración

personal.

- Familiarización con aspectos básicos técnicos y tácticos del deporte.
- Situaciones sencillas de juego y resolución de problemas que plantean.
- Situaciones de colaboración y solución de problemas.
- Partidos en juego real. Valores a aplicar en el deporte.
- Búsqueda de información relacionada con el baloncesto y valoración crítica de la misma.

UD 13 Salud Integral (5)

- Conocimiento y uso de los diferentes tipos de respiración.
- Métodos básicos de relajación.
- Tai Chi y Yoga como medios de interiorización de movimientos y sensaciones.
- Alimentación y hábitos higiénicos y saludables.
- Los primeros auxilios en lesiones y su tratamiento básico.

UD 14 AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE EL CURSO Y LO APRENDIDO (4).

- Revisamos las diferentes hojas de autoevaluación.
- Recuperamos las actividades pendientes.
- Reflexionamos sobre los logros y sobre las limitaciones de la propia capacidad física y motriz.
- Prestamos especial atención a los aspectos a mejorar para una correcta salud y estado físico.
- Jugamos a los deportes que más nos han gustado.

2.7 TERCER CURSO EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Contenidos (D 40/2015).

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	U.D.
1) Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.	1 2
2) Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.	3 9
3) Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	12
4) Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.	
5) Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.	
6) Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. Metabolismo energético y actividad física.	
7) Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).	
8) Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.	

Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias
-------------------------	--------------------------------------	--------------

(25%)		Básicas
<p>B1.C1. 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. (10%)</p>	<p>B1.C1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud. B1.C1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable. B1.C1.3. 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. B1.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido. B1.C1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas. B1.C1.6. 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.</p> <p style="background-color: #00FFFF;">Instrumentos Evaluación. Examen ; Test de Aptitud Física; Ensayo; Valoración Personal; Observación Directa; Autoevaluación</p>	<p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Matemática</p> <p>Lingüística</p>
<p>B1.C2. 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. (15%)</p>	<p>B1.C2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación. B1.C2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud. . B1.C2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud. B1.C2.4. 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.</p> <p style="background-color: #00FFFF;">Instrumentos Evaluación. Test de Aptitud Física; Ensayo; Valoración Personal; Trabajos (mejora CF); Observación Directa; Autoevaluación.</p>	<p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Matemática</p> <p>Lingüística</p>

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	U.D.
<p>1) 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.</p>	<p>4 8 11</p>
<p>2) 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.</p>	
<p>3) Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.</p>	
<p>4) 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.</p>	
<p>5) Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.</p>	
<p>6) Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p>	

7) Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	
---	--

Criterios de Evaluación (20%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
<p>B2.C1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (10%)</p>	<p>B2.C1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características. B2.C1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. B2.C1.3. 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. B2.C1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. B2.C1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.</p> <p style="background-color: #FFD700;">Instrumentos Evaluación. Examen ; Ensayo; Observación Directa; Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Lingüística</p>
<p>B2.C2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. (10%)</p>	<p>B2.C2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.). B2.C2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego. B2.C2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad. B2.C2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad. B2.C2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas. B2.C2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</p> <p style="background-color: #FFD700;">Instrumentos Evaluación. Examen ; Ensayo; Observación Directa; Autoevaluación.</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Lingüística</p>

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	U.D.
<ol style="list-style-type: none"> 1) La orientación como técnica de progresión en el medio natural. 2) Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos. 3) El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. 4) Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. 5) 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. 	<p>10</p>

Criterios de Evaluación (5%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
B3.C1. 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. (5%)	<p>B3.C1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.</p> <p>B3.C1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico- deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.</p> <p>B3.C1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.</p> <p>B3.C1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo..</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo; Trabajos; Observación directa; Autoevaluación.</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Lingüística</p>

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	U.D.
1) Las técnicas de dramatización en expresión corporal.	5
2) Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.	6
3) La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado.	7
4) Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.	
5) Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.	

Criterios de Evaluación (15%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
B4.C1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. (15%)	<p>B4.C1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.</p> <p>B4.C1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico- expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.</p> <p>B4.C1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo; Observación directa; Trabajos; Autoevaluación; Coevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Conciencia y Expresiones Culturales</p> <p>Lingüística</p>

BLOQUE 5.- ACTITUDES VALORES Y NORMAS, ELEMENTOS COMUNES	UD
1) 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.	T O D A

<ol style="list-style-type: none"> 2) Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre. 3) Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. 4) Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. 5) La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. 6) Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. 7) Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. 8) Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. 9) Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. 	S
--	---

Criterios de Evaluación (35%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
<p>B5.C1. 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. (10%)</p>	<p>B5.C1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.</p> <p>B5.C1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.</p> <p>B5.C1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Examen; Trabajos; Observación Directa; Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Conciencia y Expresiones Culturales</p> <p>Lingüística</p>
<p>B5.C2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas. (5%)</p>	<p>B5.C2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.</p> <p>B5.C2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.</p> <p>B5.C2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.</p> <p>B5.C2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.</p> <p>B5.C2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.</p> <p>B5.C2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p> <p>B5.C2.7. Respeta las normas establecidas en clase.</p> <p>B5.C2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Examen; Trabajos; Valoración Personal; Ficha Test AF; Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Conciencia y Expresiones Culturales</p> <p>Lingüística</p>

<p>B5.C3. 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%)</p>	<p>B5.C3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. B5.C3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas. B5.C3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Examen; Trabajos; Observación directa; Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital Lingüística</p>
<p>B5.C4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. (10%)</p>	<p>B5.C4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma. B5.C4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Trabajos; Observación Directa; Autoevaluación</p>	<p>Aprender a Aprender iniciativa y Espíritu Emprendedor Digital Lingüística</p>
<p>B5.C5. 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%)</p>	<p>B5.C5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario. B5.C5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información. . B5.C5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Trabajos; Ficha Test AF; Autoevaluación</p>	<p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital Lingüística</p>

Criterios de Evaluación. (D 40/2015)

Se presentan con los porcentajes que se aplican a cada una de las evaluaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO	1º	2º	3º	Or	Ex
Criterio B1.C1. 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.	15		10	10	10
Criterio B1.C2. 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.	20		20	15	20
Criterio B2.C1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	15	15	10	10	10
Criterio B2.C2. Resolver situaciones motrices de oposición,	15	15	15	10	10

colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.					
Criterio B3.C1. 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.			10	5	
Criterio B4.C1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		35		15	20
Criterio B5.C1. 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.	10	10	10	10	10
Criterio B5.C2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	5	5	5	5	5
Criterio B5.C3. 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	5	5	5	
Criterio B5.C4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	10	10	10	10	10
Criterio B5.C5. 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	5	5	5
TOTAL	100	100	100	100	100

Secuenciación temporal de Contenidos.

TERCERO DE ESO

Primer Trimestre (26 sesiones)

UD 1 PUESTA EN MARCHA (6)

- Presentación; Ficha y Valoración de la Condición Física.
- Calentamiento.
- Tests de Valoración de la Condición Física.

UD 2 RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD (7 ses):

- Resistencia: Carrera continua, Fartlek, Entrenamiento total, Juegos y Deportes, Libre elección.
- Flexibilidad: Métodos estáticos, Métodos dinámicos. También se trabajará los últimos 15' de cada clase de CF.

UD 3 FUERZA Y VELOCIDAD (6 ses)

- Fuerza y Postura: Control Postural y carga de pesos, Autocargas, Peso del compañero/a, Circuito, Juegos de fuerza y velocidad.
- Velocidad: Juegos de velocidad de reacción y desplazamiento.

UD 4 HOCKEY (6 ses)

- Conocimiento y uso de las diferentes fases del juego en los deportes colectivos, organización del ataque y de la defensa.
- Principios técnicos y tácticos de ataque: conservar, progresar y conseguir el objetivo.
- Principios técnicos y tácticos en defensa: impedir, proteger y recuperar el móvil.
- Solución de problemas simplificados de juego.
- Competición.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN (1 ses)**Segundo Trimestre (22 sesiones)****UD 5 CUERPO MOVIMIENTO y ESPACIO (6 ses):**

- Giros, equilibrios en distintos ejes y saltos.
- Composición de Acrosport

UD 6 CUERPO MOVIMIENTO Y RITMO: BAILES Y DANZAS (4 ses):

- Bailes populares/regionales
- Creatividad e improvisaciones
- Presentación de un baile o danza preparado de manera autónoma (1 ses).

UD 7 MALABARES (4 ses)

- Lanzamientos simples y complejos a una y dos manos.
- Malabares con dos, tres y cuatro bolas, variantes y combinaciones.

UD 8 BALONCESTO (7 ses).

- Conocimiento y uso de las diferentes fases del juego en los deportes colectivos, organización del ataque y de la defensa.
- Principios técnicos y tácticos de ataque: conservar, progresar y conseguir el objetivo.
- Principios técnicos y tácticos en defensa: impedir, proteger y recuperar el móvil.
- Solución de problemas simplificados de juego.
- Competición.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN (1 ses)**Tercer Trimestre (22 sesiones)****UD 9 VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA II (4 ses).**

- Repetición de los Test de Condición Física realizados en el primer trimestre.
- Rellenar y completar la ficha de los test con marcas y notas. Realizar una valoración personal en base a los resultados obtenidos.

UD 10 MEDIO NATURAL Y ORIENTACIÓN (5 ses)

- Conocimiento y uso de los diferentes mapas.
- Elaborar un mapa de pistas.
- Realizar un recorrido utilizando mapa y respetando el medio y las normas de seguridad.
- Agarres y desplazamientos en rocódromo.

UD 11 DEPORTES ALTERNATIVOS (5 ses)

- Conocimiento y uso de las diferentes posibilidades de juego.
- Principios técnicos y tácticos de ataque: conservar, progresar y conseguir el objetivo.
- Principios técnicos y tácticos en defensa: impedir, proteger y recuperar el móvil.
- Solución de problemas simplificados de juego.

UD 12 SALUD INTEGRAL (5 ses)

- Conocimiento y uso de los diferentes tipos de respiración.
- Métodos básicos de relajación.
- Tai Chi y Yoga como medios de interiorización de movimientos y sensaciones.
- Alimentación y hábitos saludables.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN; REFLEXIÓN SOBRE EL CURSO Y LO APRENDIDO (4).

- Actividades Teórica y prácticas pendientes durante el curso.
- Revisión de las diferentes hojas de autoevaluación.
- Recuperación de las actividades pendientes.
- Reflexión sobre los logros y las limitaciones de la propia capacidad física y motriz.
- Atención a los aspectos a mejorar para una correcta salud y estado físico.
- Práctica de deportes que no se han realizado durante el curso.

2.8 CUARTO CURSO EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Contenidos. (D 69/2007)

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	U.D.
1) Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	1 2 3 9
2) Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	12
3) 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.	
4) 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.	
5) Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	
6) Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	
7) Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.	
8) Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras	

<p>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.</p> <p>9) Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.</p> <p>10) Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.</p> <p>11) 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).</p> <p>12) 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.</p>	
--	--

Criterios de Evaluación (25%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
<p>B1.C1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. (10%)</p>	<p>B1.C1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.</p> <p>B1.C1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.</p> <p>B1.C1.3. 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.</p> <p>B1.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido</p> <p>B1.C1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.</p> <p>B1.C1.6. 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.</p> <p>B1.C.1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.</p> <p>B1.C1.2. 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.</p> <p>B1.C1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.</p> <p>B1.C1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.</p> <p>B1.C1.5. 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.</p> <p>B1.C1.6. 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.</p> <p>B1.C1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.</p>	<p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Matemática</p> <p>Lingüística</p>

	<p>Instrumentos Evaluación. Examen ; Test de Aptitud Física; Ensayo; Valoración Personal; Observación Directa; Autoevaluación</p>	
<p>B1.C2. 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. (15%)</p>	<p>B1.C2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. B1.C2.2. 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. B1.C2.3. 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. B1.C2.4. 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. B1.C2.5. 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. B1.C2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. B1.C2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Test de Aptitud Física; Ensayo; Valoración Personal; Trabajos (mejora CF); Observación Directa Práctica diaria; Autoevaluación.</p>	<p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Matemática</p> <p>Lingüística</p>

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES		U.D.
<p>1) Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</p> <p>2) 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.</p> <p>3) Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>4) Realización de juegos y deportes alternativos</p> <p>5) y recreativos.</p> <p>6) Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.</p> <p>7) 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.</p> <p>8) Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.</p>	<p>4</p> <p>8</p> <p>11</p>	

<p>Programación Departamento de Educación Física</p>	<p>Curso 2016-2017</p> <p>B2.C2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>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.</p> <p>2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Examen ; Ensayo; Observación Directa; Autoevaluación.</p>	<p>Lingüística</p>
<p>B2.C3.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. (4%)</p>	<p>B2.C3.1. 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.</p> <p>B2.C3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.</p> <p>B2.C3.3. 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.</p> <p>Examen ; Ensayo; Observación Directa; Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Lingüística</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1) 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. 2) 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. 3) 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... 4) 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. 	7
--	---

Criterios de Evaluación (5%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
B3.C1. 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. (5%)	<p>B3.C1.1. 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.</p> <p>B3.C1.2. 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.</p> <p>B3.C1.3. 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.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo; Trabajos; Observación directa; Autoevaluación.</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p> <p>Lingüística</p>

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA		U.D.
<ol style="list-style-type: none"> 1) Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores. 2) Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. 3) Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. 4) Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo 	<p>5</p> <p>6</p> <p>10</p>	

Criterios de Evaluación (15%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
B4.C1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. (15%)	<p>B4.C1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</p> <p>B4.C1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</p> <p>B4.C1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo; Observación directa; Trabajos; Autoevaluación;</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p>

	Coevaluación	Conciencia y Expresiones Culturales Lingüística
--	--------------	--

BLOQUE 5.- ACTITUDES VALORES Y NORMAS, ELEMENTOS COMUNES	UD
1) La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. 2) Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. 3) Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. 4) Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. 5) Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. 6) Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.	T O D A S

Criterios de Evaluación (35%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
B5.C1. 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. (10%)	B5.C1.1. 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. B5.C1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador. B5.C1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Instrumentos Evaluación. Examen; Trabajos; Observación Directa; Autoevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Conciencia y Expresiones Culturales Lingüística
B5.C2.2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.. (5%)	B5.C2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica. B5.C2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz. B5.C2.3. 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. Instrumentos Evaluación. Examen; Trabajos; Valoración Personal; Ficha Test AF; Autoevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Conciencia y Expresiones Culturales Lingüística
B5.C3.3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores	B5.C3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas. B5.C3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu

inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. (5%)	B5.C3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos. Instrumentos Evaluación. Examen; Trabajos; Observación directa; Autoevaluación	Emprendedor Aprender a Aprender Digital Lingüística
B5.C44. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.. (10%)	B5.C4.1. 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. B5.C4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación. Instrumentos Evaluación. Trabajos; Observación Directa; Autoevaluación	Aprender a Aprender Iniciativa y Espíritu Emprendedor Digital Lingüística
B5.C5. 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%)	B5.C5.1. 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. B5.C5.2. 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. B5.C5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas. Instrumentos Evaluación. Trabajos; Ficha Test AF; Autoevaluación	Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital Lingüística

Crterios de Evaluación. (D 40/2015)

Se presentan con los porcentajes que se aplican a cada una de las evaluaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO	1º	2º	3º	Or	Ex
Criterio B1.C1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. (10%)	15		10	10	10
Criterio B1.C2. 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. (15%)	20		20	15	20
B2.C1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión. (6%)	10	15	6	10	10
B2.C2. 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. (10%)	10	15	15	10	10

B2.C3.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. (4%)	5	4	4	5	
B3.C1.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. (5%)		10		5	
Criterio B4.C1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. (15%)		20		15	20
B5.C1. 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. (10%)	5	5	10	5	10
B5.C2.2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.. (5%)	5	5	5	5	5
B5.C3.3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. (5%)	10	5	5	5	
B5.C4.4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.. (10%)	10	10	10	10	10
B5.C5. 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%)	5	5	5	5	5
TOTAL	100	100	100	100	100

Secuenciación temporal de Contenidos.

CUARTO DE ESO

Primer Trimestre (26 sesiones)

UD 1 PUESTA EN MARCHA (6)

- Presentación; Ficha y Valoración de la Condición Física.
- Calentamiento.
- Tests de Valoración de la Condición Física.

UD 2 RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD (7 ses):

- Resistencia: Carrera continua, Fartlek, Entrenamiento total y circuitos, Trabajo Autónomo..

- Flexibilidad: Métodos estáticos, Métodos dinámicos. También se trabajará los últimos 15' de cada clase de CF.

UD 3 FUERZA Y VELOCIDAD (6 ses)

- Fuerza y Postura: Control Postural y carga de pesos, Autocargas, Peso del compañero/a, Circuito, Juegos de fuerza y velocidad.
- Velocidad: Velocidad gestual y desplazamiento.

UD 4 DEPORTES ADVERSARIO: ESGRIMA/BADMINTON 6 ses)

- Conocimiento del deporte: reglamento, historia.
- Principios técnicos y tácticos de ataque.
- Principios técnicos y tácticos en defensa.
- Competición.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN (1 ses)**Segundo Trimestre (22 sesiones)****UD 5 CUERPO MOVIMIENTO y ESPACIO (6 ses):**

- Giros, equilibrios en distintos ejes y saltos.
- Composición de Acrosport

UD 6 CUERPO MOVIMIENTO Y RITMO: BAILES Y DANZAS (4 ses):

- Aerobic y/o batuka.
- Creatividad e improvisaciones
- Presentación de un baile o danza preparado de manera autónoma (1 ses).

UD 7 MEDIO NATURAL Y ORIENTACIÓN. (4 ses)

- Mapa topográfico y brújula.
- Medios de orientación naturales.
- Realizar un recorrido utilizando mapa topográfico y brújula
- Agarres y desplazamiento en rocódromo.

UD 8 BALONCESTO (7 ses).

- Conocimiento y uso de las diferentes fases del juego en los deportes colectivos, organización del ataque y de la defensa.
- Principios técnicos y tácticos de ataque: conservar, progresar y conseguir el objetivo.
- Principios técnicos y tácticos en defensa: impedir, proteger y recuperar el móvil.
- Solución de problemas simplificados de juego.
- Competición.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN (1 ses)**Tercer Trimestre (22 sesiones)****UD 9 VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA II (4 ses).**

- Repetición de los Test de Condición Física realizados en el primer trimestre.
- Rellenar y completar la ficha de los test con marcas y notas. Realizar una valoración personal en base a los resultados obtenidos.

UD10 CUERPO Y MOVIMIENTO**PERCEPCIÓN ESPACIO TEMPORAL: (5 ses)**

- Saltos comba individuales saltos cob a colectiva.
- Realizar combinaciones y composiciones creativas .

UD 11 DEPORTES ALTERNATIVOS : HOCKEY(5 ses)

- Conocimiento y uso de las diferentes posibilidades de juego.
- Principios técnicos y tácticos de ataque: conservar, progresar y conseguir el objetivo.
- Principios técnicos y tácticos en defensa: impedir, proteger y recuperar el móvil.
- Solución de problemas simplificados de juego.

UD 12 SALUD INTEGRAL (5 ses)

- Conocimiento y uso de los diferentes tipos de respiración.
- Métodos básicos de relajación.
- Tai Chi y Yoga como medios de interiorización de movimientos y sensaciones.
- Alimentación y hábitos saludables.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN; REFLEXIÓN SOBRE EL CURSO Y LO APRENDIDO (4).

- Actividades Teórica y prácticas pendientes durante el curso.
- Revisión de las diferentes hojas de autoevaluación.
- Recuperación de las actividades pendientes.
- Reflexión sobre los logros y las limitaciones de la propia capacidad física y motriz.
- Atención a los aspectos a mejorar para una correcta salud y estado físico.
- Práctica de deportes que no se han realizado durante el curso.

3. BACHILLERATO.

3.1. INTRODUCCIÓN.

En una sociedad en la que la práctica de actividad física se hace cada vez más necesaria, es fundamental dotar a las personas de los conocimientos adecuados que las capaciten para gestionar de manera eficaz sus recursos motrices, con el fin de que puedan establecer hábitos saludables y mantenidos en el tiempo, que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

La Educación Física en Bachillerato puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física. Así, se tendrán que establecer las condiciones de aprendizaje adecuadas que les permitan adquirir los recursos motrices y desarrollar las actitudes y sentimientos hacia la práctica motriz que posibiliten la creación de hábitos de práctica saludables, afianzados y perdurables.

El planteamiento de la Educación Física en esta etapa supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en periodos anteriores y proporcionará al alumnado las competencias necesarias para la planificación y la organización de su práctica motriz, de modo que le permita gestionar de forma autónoma su propia experiencia física, lo que facilitará el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva y, para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de

la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la consolidación de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear el análisis crítico de las interpretaciones que en la sociedad actual se producen en torno a la actividad física.

Por otro lado, el perfeccionamiento de las habilidades motrices que se acomete en esta etapa contribuirá a la utilización activa del tiempo de ocio y a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. El conocimiento y dominio del mayor número de habilidades motrices, además de posibilitar una práctica más satisfactoria, proporcionará un bagaje motriz que jugará un papel de máxima importancia en la creación de hábitos de práctica de actividad física perdurables.

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

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la adaptación de los contenidos a los intereses de los alumnos y alumnas y la variedad de los mismos serán algunas de las características del planteamiento curricular de este curso, que tendrá como base la consolidación y perfeccionamiento de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

3.2. OBJETIVOS (Decreto 45/2015).

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.

3.3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

La consecución de las finalidades planteadas para esta etapa implica la utilización de metodologías que favorezcan la participación y la autonomía del alumnado en el desarrollo de sus aprendizajes y que dé respuesta a sus necesidades e intereses, con el fin de que sean capaces de gestionar su propia práctica física. El alumno irá adquiriendo una progresiva responsabilidad en la toma de decisiones de su propio proceso, algo que requerirá del mismo actitudes de iniciativa personal y de compromiso.

En este sentido cobra especial importancia el desarrollo de procesos de reflexión por parte del alumnado, de lo que aprende y cómo lo aprende, estableciendo relaciones y reconociendo la funcionalidad de los aprendizajes, algo que los hará más eficaces y duraderos. Las situaciones de búsqueda de información, de debate y de intercambio de opiniones a partir del análisis de distintos temas relacionados con la actividad física serán frecuentes.

De este modo, el alumno planificará distintos tipos de actividades físicas, utilizando para ello los procesos necesarios, las llevará a la práctica y aplicará los elementos de evaluación adecuados para obtener los datos que le informen sobre el progreso de su trabajo, reorientando los posibles planteamientos erróneos y consolidando los logros, sirviéndole esto de motivación en su aprendizaje.

Se fomentarán en el alumnado los procesos de búsqueda de recursos para el desarrollo de las distintas actividades. En este sentido la utilización de un riguroso proceso de localización y procesamiento de información será imprescindible. De igual forma, en las actividades que se desarrollen en grupo, los alumnos y alumnas deberán adoptar pautas adecuadas de trabajo en equipo, asumiendo las funciones encomendadas y colaborando activamente con el resto de participantes.

Con el fin de optimizar el proceso, se planteará una adecuada organización de instalaciones y materiales, de forma que permita el mejor aprovechamiento de los mismos, estableciéndose normas de uso correcto y seguro en el desarrollo de las distintas actividades.

Buscando la transferencia de lo aprendido a la vida real y teniendo en cuenta que las dos horas semanales asignadas a la Educación Física en esta etapa no serán suficientes para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas, se incluirá en la planificación de las mismas que su desarrollo se lleve a cabo tanto en el periodo escolar como en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas.

En este contexto, la labor didáctica del profesor estará enfocada a guiar y facilitar el proceso al alumnado, aportando pautas para la elaboración de las distintas actividades, proporcionando los recursos necesarios para el desarrollo de las mismas así como orientando en su utilización y prestando el apoyo y el asesoramiento que fuera necesario, siempre teniendo en cuenta criterios de individualización de los distintos procesos personales. Además, estimulará la capacidad emprendedora y la iniciativa de los alumnos y alumnas en el desarrollo de sus propuestas.

La evaluación será continua y formativa y aportará información al profesor sobre el grado de desarrollo de los procesos de aprendizaje, valorando de esta forma la progresiva adquisición de autonomía por parte de alumno, así como el logro de los objetivos planteados.

La creación de un adecuado ambiente de trabajo y de confianza, tanto por parte del profesor como de los alumnos, en el que prevalezca el trato igualitario y el rechazo de cualquier discriminación, será un requisito indispensable para obtener los resultados que este tipo de planteamientos pedagógicos pueden proporcionar en el desarrollo de la cultura física de nuestros alumnos y alumnas.

3.4. 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.

Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/a sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de 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, 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.

3.5. CONTENIDOS (Decreto 40/2015).

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.

3.6. PRIMER CURSO DE BACHILLERATO.

Contenidos (D 40/2015)

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		U.D.
1) 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.		1 2 3
2) 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.		9 11
3) Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.		
4) Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.		
5) Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.		
6) Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.		
7) Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.		
8) Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.		

Criterios de Evaluación (30%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
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. (20%)	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable. 1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud. 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico. 1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable. Instrumentos Evaluación. Examen ; Test de Aptitud Física; Ensayo; Valoración Personal; Observación Directa; Autoevaluación	Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital Matemática Lingüística
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	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.	Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender

<p>sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. (10%)</p>	<p>2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.</p> <p>2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Examen ; Test de Aptitud Física; Ensayo; Valoración Personal; Observación Directa; Trabajos; Autoevaluación</p>	<p>Digital Matemática Lingüística</p>
--	--	---

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	U.D.
<p>1) Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</p> <p>2) Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>3) Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>4) Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>5) Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.</p> <p>6) Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</p>	<p>7 8 10</p>

Criterios de Evaluación (25%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. (15%)</p>	<p>1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.</p> <p>1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo (Situación Juego) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital</p>
<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (10%)</p>	<p>2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.</p> <p>2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.</p> <p>2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.</p> <p>2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.</p> <p>2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones</p>	<p>Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital</p>

	<p>de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego. 2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.</p> <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo (Situación Juego) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	Lingüística
--	---	-------------

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	U.D.
<ol style="list-style-type: none"> 1) 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. 2) 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. 3) Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. 4) 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. 5) 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. 6) Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural. 	4

Criterios de Evaluación (5%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
<p>1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente. (5%)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente. <p>Instrumentos Evaluación. Ensayo (Medio Natural) Hoja de Observación Autoevaluación</p>	<p>Sociales y Cívicas</p> <p>Iniciativa y Espíritu Emprendedor</p> <p>Aprender a Aprender</p> <p>Digital</p>

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	U.D.
<ol style="list-style-type: none"> 1) 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. 2) 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 	<p>5</p> <p>6</p>

participante.	
---------------	--

Criterios de Evaluación (15%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. (15%)	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica. 1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo. 1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición. 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. Instrumentos Evaluación. Ensayo (Expresiones Artísticas, Danza, Mimo, Creatividad)l Hoja de Observación Autoevaluación Coevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Lingüística Conciencia y Expresiones Culturalesl

BLOQUE 5.- ACTITUDES VALORES Y NORMAS, ELEMENTOS COMUNES	UD
1) Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. 2) Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. 3) 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.). 4) Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico- deportiva. 5) Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. 6) Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores. 7) Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.	T O D A S

Criterios de Evaluación (25%)	Estándares de Aprendizaje evaluables	Competencias Básicas
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. (10%)	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. 1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro. Instrumentos Evaluación. Pruebas Objetivas (Examen Moodle)	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Conciencia y Expresiones Culturales

	Hoja de Observación Autoevaluación	Lingüística
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. (5%)	2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica. 2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades. 2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. 2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz. Instrumentos Evaluación. Hoja de Observación Autoevaluación Coevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Conciencia y Expresiones Culturales
3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (5%)	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. 3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos 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. Instrumentos Evaluación. Pruebas Objetivas (Examen Moodle) Hoja de Observación Autoevaluación	Sociales y Cívicas Iniciativa y Espíritu Emprendedor Aprender a Aprender Digital
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. (5%)	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones sí fuera necesario. 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. Instrumentos Evaluación. Pruebas Objetivas (Examen Moodle) Hoja de Observación Autoevaluación	Aprender a Aprender Digital Lingüística

Crterios de Evaluación. (D 40/2015)

Se presentan con los porcentajes que se aplican a cada una de las evaluaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1º	2º	3º	Or	Ex
<i>B1.1. 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</i>	25		25	20	15

<i>motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</i>					
<i>B1.2. 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.</i>	25		15	10	15
<i>B2.1. 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.</i>	15	20	20	15	20
<i>B2.2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</i>	10	15	15	10	15
<i>B3.1. 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.</i>		10		5	
<i>B4.1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</i>		30		15	15
<i>B5.1. 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.</i>	10	10	10	10	10
<i>B5.2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</i>	5	5	5	5	
<i>B5.3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</i>	5	5	5	5	10
<i>B5.4. 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.</i>	5	5	5	5	
TOTAL	100	100	100	100	100

Secuenciación temporal de Contenidos.**PRIMERO DE BACHILLERATO****Primer Trimestre (26 sesiones)****UD 1 PUESTA EN MARCHA (6)**

- Presentación; Ficha y Valoración de la Condición Física.
- Calentamiento General y Específico.
- Tests de Valoración de la Condición Física.

UD 2 RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD (10 ses):

- Resistencia: Carrera continua, Fartlek, Entrenamiento total; Intervaltraining; Circuitos; Métodos rítmicos; Trabajo Autónomo
- Flexibilidad: Métodos estáticos, Métodos dinámicos, Trabajo Autónomo. También se trabajará los últimos 15' de cada clase de CF.

UD 3 FUERZA Y VELOCIDAD (6 ses)

- Fuerza y Postura: Autocargas, Sobrecargas, Circuito, Multisaltos y multilanzamientos, Isométrico y Pliométrico, Control Postural y carga de pesos.
- Velocidad: Velocidad gestual y de desplazamiento.

UD 4 DIFRUTAR Y RESPETAR EL MEDIO AMBIENTE (3 ses)

- Conocimiento del Medio Natural y de su conservación.
- Organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural.
- Agarres y desplazamientos en rocódromo.
- Pasar el rocódromo por diferentes vías.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN (1 ses)**Segundo Trimestre (22 sesiones)****UD 5 CUERPO MOVIMIENTO y ESPACIO (6 ses):**

- Giros, equilibrios en distintos ejes y saltos.
- Control del cuerpo y de implementos.
- Composición de Acrosport

UD 6 CUERPO MOVIMIENTO Y RITMO: BAILES Y DANZAS (4 ses):

- Creatividad e improvisaciones.
- Presentación de un baile o danza preparado de manera autónoma (1 ses).

UD 7 JUEGOS Y DEPORTES POPULARES DE CLM (4 ses)

- Tipos de juegos y deportes populares y características.
- Búsqueda e investigación de juegos y deportes.
- Práctica de juegos y deportes populares.

UD 8 DEPORTE COLECTIVO I (Libre elección) (7 ses).

- Conceptos tácticos básicos de ataque.
- Conceptos tácticos básicos de defensa.
- Solución de problemas en juego.
- Competición.

EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN (1 ses)

Tercer Trimestre (22 sesiones)**UD 9 VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA II (4 ses).**

- Repetición de los Test de Condición Física realizados en el primer trimestre.
- Rellenar y completar la ficha de los test con marcas y notas. Realizar una valoración personal en base a los resultados obtenidos.

UD 10 DEPORTE COLECTIVO II (Libre elección) (8 ses).

- Conceptos tácticos básicos de ataque.
- Conceptos tácticos básicos de defensa.
- Solución de problemas en juego.
- Competición.

UD 11 SALUD INTEGRAL (6 ses)

- Conocimiento y uso de los diferentes tipos de respiración.
- Diversos métodos de relajación.
- Tai Chi y Yoga como medios de interiorización de movimientos y sensaciones.
- Alimentación y hábitos saludables.
- Lesiones más frecuentes en la práctica deportiva y modo de actuación.

UD 12 EXAMEN Y AUTOEVALUACIÓN; REFLEXIÓN SOBRE EL CURSO Y LO APRENDIDO (4).

- Actividades Teórica y prácticas pendientes durante el curso.
- Revisión de las diferentes hojas de autoevaluación.
- Recuperación de las actividades pendientes.
- Reflexión sobre los logros y las limitaciones de la propia capacidad física y motriz.
- Atención a los aspectos a mejorar para una correcta salud y estado físico.
- Práctica de deportes que no se han realizado durante el curso.

4.- METODOLOGÍA

Para Delgado, (1993) la metodología es la forma de actuar en torno a la enseñanza. Hace referencia a la intervención didáctica que integra todas aquellas decisiones orientadas a organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla en las aulas. Establece las relaciones entre el profesorado, el alumnado y los contenidos de enseñanza. Por su parte el Real Decreto 1105/2014 define la Metodología didáctica como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

Para ser eficaz enseñando no es solo importante tener un profundo conocimiento sobre la materia, es necesario también saber transmitir esos conocimientos de manera correcta para que lleguen al alumnado y para estimular en el mismo su deseo de aprender y la satisfacción del progreso y la mejora personal. En definitiva la metodología viene a ser toda intencionalidad del profesorado para enseñar y educar.

Partimos de reconocer la importancia de los principios metodológicos sobre los que se deben fundamentar nuestras decisiones, entre los que destacan los siguientes:

- ❖ *El aprendizaje como proceso de construcción social del conocimiento en el que*

intervienen, de manera más directa, el alumnado, el profesorado y las propias familias.

❖ *La motivación del alumnado hacia el aprendizaje aumenta cuando conoce el sentido de lo que hace, cuando tiene posibilidad de implicarse en la tarea desde la definición de los objetivos hasta la evaluación, pasando por la posibilidad de elección de las actividades; puede aplicar lo aprendido en otras situaciones y se le da la posibilidad de compartir socialmente el aprendizaje.*

❖ *La construcción del aprendizaje se produce cuando la enseñanza facilita que el alumnado establezca relaciones entre los nuevos conocimientos y los ya establecidos o con las experiencias previas del alumnado.*

❖ *El éxito de la enseñanza está asociado a la capacidad del profesorado para diseñar en un único proceso actividades diferenciadas y adaptadas a la diversidad del alumnado; de valorar y graduar su ayuda en función del progresivo desarrollo de la autonomía en los aprendizajes; y de utilizar estrategias de cooperación y ayuda, no sólo las que el propio profesor emplea, sino también las que implican al conjunto del alumnado.*

Entendemos la Educación Física desde una perspectiva integral que atiende al desarrollo físico, cognitivo y afectivo-social. Estos principios deben garantizar aprendizajes en los que prime la búsqueda de soluciones sobre la acción, la utilización de un pensamiento reflexivo y crítico, la adopción de actitudes de responsabilidad, autosuperación y mejora personal desde una perspectiva motivadora y lúdica que garanticen y favorezcan el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Tenemos en cuenta los siguientes aspectos:

- Partimos del nivel de capacidad, aptitud y conocimientos en el que se encuentran los alumnos/as.
- Ofrecemos unos niveles de práctica adecuados al momento de la sesión en la que nos encontremos (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).
- Proponemos niveles de práctica masivos, grupales e individuales, de forma simultánea o alternativa, con un control adecuado del tiempo de trabajo-tiempo de espera.
- Introducimos actividades físico-deportivas poco practicadas o alternativas, para que el alumnado tenga experiencias motrices nuevas.
- Presentemos opciones atendiendo a la diversidad de intereses y motivaciones del alumnado.
- Planteamos diversas variantes y alternativas de ejecución de las diferentes tareas, fomentando la creatividad y el descubrimiento de nuevas respuestas.
- Fomentamos la integración de los alumnos/as que se sientan menos capaces y se ubican en zonas alejadas (para evitar ser vistos o porque en las zonas centrales se ubican los más "hábiles"), carentes de material o en mal estado (los alumnos/as más "decididos y fuertes" se apoderan del mejor material).

4.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DEL DEPARTAMENTO Y DE LA MATERIA

LAS TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

Hacen referencia a la *forma como el profesor transmite lo que quiere enseñar* Sicilia y Delgado (2002). Consiste, por tanto, en una interacción de tipo comunicativa. Serán todas aquellas intervenciones relacionadas con la transmisión de habilidades y

conocimientos a los alumnos. Por ello, la Técnica de Enseñanza tiene como objetivo la comunicación didáctica, nuestros comportamientos relacionados con la forma de ofrecer las informaciones, la presentación de las tareas y actividades a realizar por el alumnado.

Las dos modalidades de técnica de enseñanza, basadas en Vannier y Fait, citados por Delgado (1993), son, por una parte, la instrucción directa o reproducción de modelos, y por otra la indagación o la resolución de problemas o enseñanza a través de la búsqueda:

A) Instrucción Directa: Esta forma tradicional de enseñanza está relacionada con el concepto de aprendizaje por imitación o por modelos. El profesor transmite los conocimientos que conoce al alumno para que los aprenda con la mayor exactitud posible. Se suele plantear en la Educación Física cuando el objetivo es conseguir que el alumnado aprenda el modelo de ejecución determinado de antemano, habitualmente referido a una habilidad de carácter cerrado que se presenta mediante una tarea definida (paloma de brazos, tiro libre e incluso danzas).

B) Indagación: Esta técnica más actual, pone el énfasis en el alumnado y en su capacidad para descubrir y buscar respuestas. Se basa en la no-instrucción, es decir, se ofrece al estudiante la posibilidad de que resuelva problemas y que descubra por sí mismo los aprendizajes o capacidades. En Educación Física se utiliza cuando al alumnado se le plantea un problema motriz que debe resolver. Normalmente este problema no tiene como solución un modelo prefijado. El docente presentará el problema pero no cómo resolverlo.

Tabla 2. Información inicial y conocimiento de resultados en cada técnica de enseñanza (Arizaga. M.J. 2010).

	INSTRUCCIÓN DIRECTA	INDAGACIÓN
INFORMACIÓN INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Gran claridad comunicativa para informar qué hacer y cómo. -Es recomendable presentar el modelo con demostración. -Presentación adecuada, estructurada y suficiente. -Situación destacada del profesor/a. 	<ul style="list-style-type: none"> -Claridad comunicativa pero sin presentar modelo o solución. -Mejor no hacer demostración, pero puede haberla sobre juego, no del modelo. -Presentación significativa. -Posición del profesor/a no destacada.
CONOCIMIENTO DE RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> -Posición y evolución del profesor/a muy importante. -Gran importancia del C.R. externo. -Dar los más eficaces: descriptivo, evaluativo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posición y evolución del profesor/a no destacada. -Gran importancia del C.R. interno. -Buscar los más adecuados: afectivos e interrogativos.

En relación a la información que hay que facilitar, en qué momento y cómo debe ser comunicada tenemos en cuenta los siguientes aspectos.

Tipos de Información

En la Reproducción de Modelos, la docencia implica una información concreta y precisa (mensajes con corrección técnica), teniendo en cuenta la capacidad de retención del alumno/a; con un lenguaje asimilable.

En los Métodos de Descubrimiento, el profesorado 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:

Tabla 3. Formas de comunicación .

- 1) Visual Se trata de comunicar mensajes de enseñanza por medio de la vista como elemento receptor. Muy utilizada en la mayoría de clases prácticas.
- 2) Auditiva Información verbal que el alumno/a recibe sin soporte de modelos o imágenes. La utilizamos prácticamente en todas las tareas.
- 3) Kinestésico-Táctil Pertenece al mundo de las sensaciones y es importante en Educación Física. Se trata de que el alumno/a relacione determinadas sensaciones propias con posiciones corporales o ejecuciones correctas. Se utiliza principalmente en la enseñanza deportiva y en las unidades de cuerpo y movimiento en el espacio.

ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos, se hace necesario conocer y dominar distintos Estilos de Enseñanza. Como nos dicen Joyce y Weil (1985), lo ideal sería que el docente tuviera un repertorio de, al menos, ochos estilos diferentes para aplicar los más pertinentes en cada situación y con cada grupo de personas. Se pueden combinar y transformar en función de las necesidades, de manera que a la vez que aporta distintas soluciones educativas, pueda enriquecer su práctica docente.

Para esta programación nos basamos en autores influyentes que han clasificado y organizado los estilos de enseñanza en función de las necesidades específicas de la materia, entre ellos tenemos a Muska Mosston (1966), Sánchez Bañuelos (1986), Delgado Noguera (1991), Mosston y Ashworth (1993) y Sicilia y Delgado (2002). Partiendo de sus consejos y apreciaciones destacamos:

- Ningún estilo es más importante ni mejor que otro, cada uno tiene su situación y momento idóneo.
- La elección de un estilo debe estar en función de los objetivos a conseguir y de las características de la tarea.
- Es fundamental prestar atención a la congruencia entre la intención y la acción.

- Debemos situar al alumnado como el verdadero protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Estimulamos la implicación del alumnado a través de nuevos estilos como AUTODESCUBRIMIENTO, DISEÑO DEL ALUMNO y AUTOENSEÑANZA.

Resumimos en esta tabla los Estilos de Enseñanza que vamos a aplicar durante el curso y su grado de relación con el proceso educativo.

Tabla 4. Estilos de enseñanza y su aplicación .

ESTILOS DE ENSEÑANZA	Relación con el Proceso Educativo
Tradicionales: ➤ Mando directo. ➤ Asignación de tareas.	✗ <i>Actividades complejas en las que predomina claramente el mecanismo de ejecución.</i>
Fomentan la Individualización: ➤ Grupos de nivel. ➤ Programas individuales. ➤ Diseño del alumno.	✗ <i>Parten del desarrollo del alumno y de su propia realidad. Permiten una evolución en el aprendizaje adaptada a sus posibilidades.</i>
Posibilitan la participación del alumno en la enseñanza: ➤ Enseñanza recíproca. ➤ Grupos reducidos. ➤ Autoenseñanza.	✗ <i>Ayuda de otros compañeros. Intensa participación del alumno. Profesor mediador del aprendizaje.</i>
Propician la socialización: ➤ Trabajo del grupo como proceso democrático. ➤ El juego de roles.	✗ <i>Aprendizaje compartido, socializado y entre iguales. Dimensión globalizadora e interdisciplinar.</i>
Implican cognoscitivamente al alumno: ➤ Descubrimiento guiado. ➤ Resolución de problemas.	✗ <i>Desarrollo del pensamiento crítico. Metodología activa e investigadora. Aprendizaje significativo.</i>
Favorecen la creatividad: ➤ Trabajo Creativo. ➤ Autodescubrimiento.	✗ <i>Desarrollo del pensamiento creativo.</i>

Compartimos que la utilización de diversos estilos se hace imprescindible para una labor educativa seria y eficaz. No descartamos los tradicionales porque en determinadas situaciones se muestran efectivos, pero damos más énfasis a aquellos en los que el alumnado 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) tal y como nos sugiere la legislación. Sin embargo intentamos avanzar un poco más, desde el punto de vista pedagógico, y buscamos una enseñanza innovadora que fomente el pensamiento crítico, la participación, la autonomía y la creatividad y producción original de los alumnos y alumnas, eligiendo de entre ellos el que más y mejor se adapte a cada situación de trabajo.

El papel del profesorado como elemento importante del aprendizaje implica conocer al alumnado y su momento de evolución en el desarrollo cognitivo y motor y

establecer las secuencias correctas que faciliten el aprendizaje. Debe situar el conocimiento al nivel del alumnado y ayudarle en el proceso, valorando las posibilidades de éxito, reforzando la motivación y confianza del alumnado y planificando las progresiones.

El objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones, es decir se pone el énfasis en el **proceso** y no sólo en el **producto** que trae consigo el aprendizaje.

Para asegurar el éxito el profesorado debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada persona 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.

ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA.

Suponen la forma particular de abordar los ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz, y están directamente relacionadas con los estilos de enseñanza, por lo que también las utilizaremos de manera mixta, combinándolas en las distintas unidades didácticas e incluso dentro de una misma sesión. **Siedentop (1998)** distingue dos tipos:

- **Analíticas:** descomposición de la habilidad motriz en sus partes. Al estar relacionadas con **estilos de enseñanza tradicionales y directivos**, se utilizarán de manera preferente en el trabajo de Condición física, higiene postural, relajación, técnica deportiva y de actividades en el medio natural, danza, habilidades acrobáticas.
- **Globales:** práctica de una habilidad de forma completa, tal y como se manifiesta en la situación real; **vinculada a estilos cognitivos y participativos**. La emplearemos, fundamentalmente, en juegos y deportes (táctica) y en el trabajo rítmico y expresivo.

Ambas pueden utilizarse en estado puro o combinado (analíticas secuenciadas o progresivas; globales con polarización de la atención o modificación de reglas; mixtas).

ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES

La estructuración del espacio debe responder a la búsqueda de un mayor aprovechamiento de las mejores posibilidades de ejecución y a la máxima participación del alumnado. Rotamos, entre el profesorado, en la utilización de las instalaciones para que todos los cursos puedan utilizarlas. Tratamos de repartir los espacios de trabajo y los materiales, dentro de la clase, de forma equitativa para evitar que determinado alumnado acapare aquellos que están mejor. En algunos caso practicamos la discriminación positiva favoreciendo al alumnado con mayores dificultades en el uso de los materiales y espacios que puedan favorecer un mejor aprendizaje.

Consideramos fundamental el respeto a unas normas, de obligado cumplimiento, en relación a la utilización de materiales, instalaciones, seguridad en la práctica, higiene, etc, tanto en las clases de Educación Física como en la realización de Actividades Extraescolares. Su cumplimiento se valora en la nota con algunos indicadores que hacen mención expresa a ellas y que están recogidos en la programación (ver evaluación). Se les da difusión en la web, en los tablones de anuncios y en las entradas de cada una de las instalaciones y vestuarios. Son las que se detallan a continuación.

Tabla 5. Normas de uso de instalaciones deportivas.

NORMAS GENERALES PARA EL USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

- No se pueden usar zapatillas de calle en las Instalaciones Cubiertas, por motivos de higiene y limpieza. Se deben traer otras zapatillas de casa con la suela totalmente limpia y cambiarse antes de entrar.
- Hay que asearse y cambiarse la ropa al término de la actividad (traer al menos una muda de repuesto). El sudor produce mal olor y la humedad favorece la proliferación de hongos y bacterias. Desde la asignatura queremos fomentar una correcta higiene corporal.
- La ropa a utilizar en clase será deportiva, que transpire, flexible, ajustada y sujeta para que no se mueva en la actividad y para que permita libertad de movimientos.
- Realizar un uso correcto del material del departamento y del propio.
- No se permite entrar con comidas ni bebidas en las instalaciones.
- No se permite utilizar chicles en tiempo de clase.
- Entrar en las salas de material solo con permiso. Sacar solo el material indicado y dejarlo luego bien colocado.

NORMAS DE SEGURIDAD

- Las zapatillas deben estar ajustadas y bien atadas.
- El pelo recogido.
- No usar adornos como pulseras, anillos, colgantes, pendientes, etc que puedan entrañar peligro o riesgo en la práctica de actividad física.

TODAS LAS NORMAS SON APLICABLES TANTO EN CLASE COMO EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO.

La formación de grupos es muy importante desde diferentes puntos de vista en nuestra materia. El profesor/a debe inducir con argumentos sólidos hacia tipos convenientes de agrupamientos sobre la base de los objetivos, contenidos y recursos que intervienen en cada momento.

Todo grupo es heterogéneo por naturaleza, lo que implica la existencia de alumnos y alumnas aventajados/as y con desventaja respecto a una mayoría. Esto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno a la creación de grupos de trabajo. En cualquier caso la organización de las alumnas/os no es algo 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/a en pos de una atención lo más individualizada posible. Intervención que será proporcional a la mayor o menor dificultad del alumno/a para la realización de tareas y aprendizaje. De esta manera, habrá ocasiones en las que busquemos preferentemente **agrupaciones homogéneas**, en las que cada grupo participe en su propio nivel de habilidad, mientras que otras veces nos interesará crear **grupos heterogéneos**, en los que los alumnos/as más habilidosos/as, ayuden a los más torpes.

Para clases más directivas, se utilizarán distribuciones grupales en semicírculo, que permitan un buen **control del grupo**, así como una comunicación fluida, favoreciendo que todo el mundo escuche las explicaciones y observe las demostraciones. En ocasiones se trabajará por pequeños grupos (parejas o tríos), que se distribuirán de manera próxima, para evitar el descontrol de la actividad.

En juegos y deportes, la organización y distribución del grupo es más libre y abierta, se trabaja, casi siempre, de manera colectiva, huyendo de la práctica individual y analítica. Como nuestro objetivo en este caso es fomentar la **indagación y exploración**, el descubrimiento, el juego real, se trabajará con grupos integrados por un número de participantes acorde a la modalidad practicada. Habrá ocasiones en que se deje total libertad en la creación de grupos, pero en la mayoría de los casos se tendrán en cuenta los niveles de habilidad, para crear grupos homogéneos en los que todo el mundo participe por igual.

Cuando trabajemos mediante estilos creativos, la **libertad** de agrupación será regulada para evitar casos en que se discrimine o rechace a algún compañero o compañera e implicar al grupo en la integración.

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

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:

Tabla 6 . Tipos de Actividades.

a) Actividades de diagnóstico: permiten indagar sobre los requisitos que se entienden como necesarios para abordar nuevos aprendizajes.

b) Actividades de Desarrollo: pretenden abordar los objetivos destinados a la mejora de aspectos individuales (condición física, habilidades motrices, etc.).

c) Actividades de Aprendizaje: Buscan la transferencia de gestos, movimientos o habilidades específicas hasta su automatización.

d) Actividades Creativas: Posibilitando a partir de una idea el desarrollo de la creatividad.

e) Actividades Resumen: hacia el final de cada Unidad Didáctica el alumno puede observar en su realización los progresos obtenidos respecto al punto de partida. Con estas actividades podrá ponerse en práctica, de forma global, cualquier aprendizaje nuevo.

f) Actividades de Refuerzo o Ampliación: permiten individualizar la enseñanza al objeto de que todas las alumnas/os desarrollen capacidades.

g) Actividades de Evaluación: no deben ser algo excepcionales y sí participar del

mismo marco de referencia que todas las anteriormente citadas. Es más, cualquiera de las anteriores, más si cabe las de Resumen, pueden convertirse en actividad de Evaluación.

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

- Deben implicar la posibilidad de disfrutar aprendiendo (carácter lúdico).
- Deben promover la familiarización del alumno/a con el entorno donde se desarrolla la sesión.
- Deben significar algo distinto a los conocimientos previos, permitiendo que el alumno/a aprecie su grado inicial de competencia.
- Deben posibilitar que cada alumno/a regule el ritmo de ejecución y aprendizaje propio.
- Deben presentar una coherencia interna.
- Deben permitir el desarrollo de los distintos contenidos. Esto es, cualquier actividad puede ser partícipe de relaciones con varios contenidos simultáneamente.
- Deben abarcar todas las posibles formas de agrupamiento de los alumnos.

4.2. ACUERDOS DEL CLAUSTRO

Los principios metodológicos de los que partimos están recogidos entre los acuerdos del Centro y son:

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

Se pretende en definitiva, a través de la acción docente, situar los nuevos aprendizajes al alcance del alumnado. Tenemos, no obstante, en cuenta que la particular filosofía del docente se va a poner de manifiesto en el proceso de enseñanza-aprendizaje por la metodología que utilice.

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

4.3. MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad es un principio fundamental del modelo educativo que propone la LOMCE (8/2013) y la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha (D 63/2013). El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del Currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

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

4.5. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Los materiales a utilizar serán por una parte los convencionales e imprescindibles para las clases de Educación Física (Balones, Vallas, Cronómetros, etc.). Por otra parte trataremos de potenciar la utilización de otros materiales alternativos que ofrecen una gran variedad de posibilidades (pelotas blandas, globos, pértigas, zancos, pared de escalada, etc.). Otra opción que es la elaboración de sus propios materiales como sucede en los malabares o la esgrima. Se dan instrucciones básicas para que de forma muy económica se pueda disponer del material para utilizar en clase.

Seguimos en la línea de utilizar elementos tecnológicos que favorezcan y ayuden la docencia. El Pulsómetro que permite un conocimiento directo y sin error al alumnado del pulso que tiene en cada momento de la realización de una actividad. Medios de reproducción musicales que permiten acompañamiento en determinadas clases y un soporte imprescindible en otras como las de expresión corporal, danza, creatividad, etc. Medios visuales como el reproductor de vídeo y la cámara que permiten una información muy precisa sobre aspectos concretos de la práctica de actividades y también sobre la ejecución que las alumnas/os hacen de dichas actividades favoreciendo la mejora y corrección y la autoevaluación. Medios informáticos, al disponer de un ordenador dentro del aula de educación física se da la posibilidad de visualizar contenidos en relación a la actividad, etc.

Pretendemos fomentar mucho la utilización de bibliográfica para la elaboración de trabajos y consultas, nuestra dotación de libros en la biblioteca es bastante buena y pretendemos seguir mejorándola. Queremos que el alumnado sienta la satisfacción de encontrar aquella información que necesita y de ampliar sus conocimientos, por ello le damos datos precisos de los libros que pueden manejar para cada trabajo.

Utilizamos cada vez en mayor medida la página web del departamento para facilitar gran cantidad de información, objetivos, contenidos, criterios de evaluación y de calificación, apuntes, actividades, fotografías, etc. Esto la hace una de las más visitadas, pretendemos que sea un instrumento útil y práctico para obtener respuesta a muchas de las actividades que planteamos. En este sentido vamos a seguir potenciando e incluyendo

contenidos, tal como se manifiesta en la Memoria final del Departamento, en la plataforma Moodle como una herramienta pedagógica que permite múltiples posibilidades. Hemos creado una base de datos para que el alumnado introduzca los resultados obtenidos en los Test de Aptitud Física, una base que nos va a permitir diversidad de funciones y estudios entre los que podemos destacar: actualizar las medias de los baremos establecidos, valorar la evolución física del alumnado, etc. Queremos poner en marcha otras funciones que ayuden al aprendizaje colaborativo como wikis, glosario, etc.

Estimulamos a la utilización de las nuevas tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido y recalamos la importancia de revisar y utilizar los libros de la biblioteca pues mucho de lo que necesitan está en ellos y se encuentra antes, máxime cuando se les facilita la búsqueda de la información. Exigimos para ello que en cada trabajo propuesto la bibliografía se cite conforme a las normas APA, esto permite por una parte que el alumnado adquiera una forma de proceder acorde a lo establecido en cuanto a la forma de citar las fuentes consultadas y por otra parte confirmar de donde se ha obtenido la información para realizar los trabajos. Pensamos que sería recomendable incluir esta medida como norma del centro para que se cumpla en todos los departamentos, especialmente a partir de bachillerato.

5.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES

Planteamos las actividades complementarias y extracurriculares como una medida necesaria para que el alumnado adquiera alguno de los objetivos del currículum a los que difícilmente se puede llegar de otra manera. Esto es especialmente relevante en las actividades en el medio natural que requieren salidas al mismo. En ellas se pueden poner en práctica los contenidos que llevan implícito el contacto con la naturaleza, pero además se trabajan valores importantes a través de la convivencia, el respeto y conservación del entorno, se posibilita que descubran nuevas formas de ocio saludables, etc.

Se intentarán organizar estas actividades en coordinación con el Departamento de Actividades Extraescolares para ello buscaremos a principio de curso las fechas más apropiadas tratando de evitar coincidencias con otros grupos o salidas del centro.

Las actividades que proponemos son las siguientes:

5.1. SALIDAS QUE COMPLEMENTAN PARTE DEL CURRÍCULUM.

PRIMER CURSO DE SECUNDARIA.

Salida al medio natural para realizar parte de los contenidos específicos de ese bloque.

SEGUNDO CURSO DE SECUNDARIA.

Salida al medio natural para realizar parte de los contenidos específicos de ese bloque.

TERCER Y CUARTO CURSO DE SECUNDARIA.

Una actividad dirigida a poner en práctica los contenidos de orientación pertenecientes al Bloque de Contenidos de Actividades en el Medio Natural. Se imparte en el segundo trimestre de Actividades en la Naturaleza. En el caso de Tercero con la

utilización de Mapas de pistas y en Cuarto con el manejo de la brújula y mapas Topográficos.

Las fechas serán marcadas en el inicio de curso en función de la climatología y el acuerdo con el resto del profesorado para no alterar el ritmo de clases o exámenes.

PRIMERO DE BACHILLERATO.

Una actividad en el primer trimestre dedicada a la organización y puesta en práctica de una marcha en la alta montaña seleccionada de entre los trabajos presentados con propuestas. Se justifica en base al bloque de contenidos de Juegos y Deportes y Actividades en la Naturaleza..

En los casos en los que no puedan asistir todos los grupos, tendrán prioridad para realizar la actividad los que demuestren buen comportamiento en clase, interés, colaboración con otras actividades y que cumplan el porcentaje mínimo recogido en el RRI.

Las fechas serán marcadas en el inicio de curso en función de la climatología y el acuerdo con el resto del profesorado para no alterar el ritmo de clases o exámenes.

5.2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE RECREO Y OCIO.

Estas actividades que pretenden una utilización saludable y lúdica del tiempo de ocio se van a poner en práctica en el horario del recreo de media mañana. Los días se van alternando entre los cursos de ESO y Bachillerato en relación al número de participantes en las competiciones. La intención es que todo el alumnado participe en al menos una actividad y contribuya a su puesta en marcha y organización.

Por lo general en el primer trimestre se ofertan deportes de raqueta: tenis de mesa y bádminton. Un deporte colectivo fútbol sala. En el segundo trimestre se ofertan baloncesto en versión de tres contra tres. En el tercer trimestre voleibol y hockey.

En todas estas actividades los alumnos y alumnas participaran activamente en la organización y funcionamiento de las mismas (sorteos, horarios, clasificaciones, arbitrajes, etc) contribuyendo de esta manera al cumplimiento del currículum.

En el día del Centro celebraremos La Carrera de la Milla y el Concurso de Coreografías en la últimas ediciones han contado con una gran participación de concursantes y público y un nivel cada vez mayor, pretendemos este año que continúe en la misma línea.

Seguiremos fomentando la colaboración con el Club Amigos de Baloncesto de Talavera que realiza entrenamientos en nuestras instalaciones a los que asisten algunos de nuestros alumnos y alumnas.

Intentaremos motivar la participación en alguna de las actividad lúdico formativas que organiza por las tardes el AMPA, Diputación, o alguna otra asociación.

6.- EVALUACIÓN

Los principios que orientan la evaluación en las enseñanzas de la LOE establecen que debe ser **continua**, paralela al proceso de enseñanza-aprendizaje y formativa, tanto para el alumnado como para el profesorado. Por todo esto vamos a comenzar distinguiendo tres aspectos bien diferentes, y su vez importantes, dentro de este apartado de evaluación. En primer lugar tratamos todo lo referente a la evaluación del alumnado. En segundo lugar la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje y por último la

evaluación del profesorado. Buscamos, de esta manera, una información precisa y válida del conjunto de factores que conforman nuestra labor como docentes para valorar, reflexionar y mejorar sobre la misma.

6.1. DEL ALUMNADO

Pretendemos obtener todos los datos necesarios para saber si se han conseguido los objetivos propuestos. Dadas las características de la asignatura queremos que la información obtenida sea variada para poder valorar las distintas facetas que tenemos en cuenta desde la perspectiva integral con la que hemos enfocado la Educación Física. Los conocimientos adquiridos sobre lo realizado, la mejora en la práctica y el esfuerzo y hábitos de trabajo que se concretan en:

Tabla 7. Aspectos que recogen los estándares a evaluar.

El ámbito motriz es el más específico del área ya que es en nuestras clases donde se desarrolla casi exclusivamente. La eficacia y calidad en el movimiento, la maduración de los mecanismos perceptivo-motrices y de ejecución, y la adecuada resolución de problemas motrices, deberán ir conformando el dominio por parte del sujeto y de su motricidad.

El ámbito cognitivo abarca el conocimiento y comprensión de las bases conceptuales que rigen la motricidad, su mejora y desarrollo.

El ámbito socio-afectivo recoge todos los elementos de la actitud y el comportamiento en relación a los distintos aspectos de la práctica de actividades físicas, su exigencia y los retos que plantea. Tiene que ver a nivel personal con el cumplimiento de las normas, la autonomía, la responsabilidad, el afán de superación, el disfrute con y por el movimiento. A nivel social con el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la cooperación que establece con sus compañeros/as en la práctica.

Vamos a exponer a continuación de una manera detallada los puntos más relevantes sobre los que se basa nuestra evaluación.

6.1.1 Criterios de Evaluación.

Los criterios de evaluación constituyen indicadores precisos y evaluables de las capacidades que se pretenden conseguir. Son el medio de constatación del grado de aprendizaje determinado por la capacidad que se pretende evaluar y el contenido a través del cual se desarrolla. Responden a **qué evaluar** y buscamos a través de ellos una triple función: *Orientadora, Formativa y Homologadora*.

Partimos de los Criterios de Evaluación que establece el Decreto 40/2015 de la Comunidad de Autónoma de Castilla La Mancha para la ESO y para Bachillerato. Están relacionados con los estándares, con las competencias clave y con los instrumentos de evaluación que se van a utilizar. Hemos valorado y ponderado los Criterios de Evaluación en función de su presencia e importancia en los distintos momentos y etapas. En el apartado de Criterios de Calificación se puede ver como se aplican y ajustan a las actividades realizadas y permiten valorar el aprovechamiento del alumnado. Pueden consultarse en el apartado de cada curso a continuación de los contenidos. El alumnado los tiene disponibles a modo de información en la Web del centro en su curso de Moodle.

6.1.2. Momentos de la Evaluación.

Consideramos que son necesarios tres momentos de evaluación, cada uno de los cuales tiene su importancia y su justificación.

■ Inicial

Se realiza antes del proceso y tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos y alumnas. Por medio de la evaluación Inicial, podemos:

- Emitir un diagnóstico de los alumnos/as.
- Emitir un pronóstico de las alumnas/os y aventurar hipótesis de trabajo.
- Establecer requisitos previos para nuevos aprendizajes.
- Evaluar el nivel de capacidades físicas individuales y del grupo.
- Verificar el nivel del grupo respecto a la norma general.
- Formar pequeños grupos para enseñanza por niveles.
- Comprobar la adecuación o no de los objetivos y contenidos previstos.
- Diagnosticar casos de sujetos con dificultades.

Los datos que ofrezca la evaluación inicial deben ser el referente individual de cada alumno/a. El alumnado, ayudado por el profesor/a, realizará un autodiagnóstico para valorar su situación y determinar lo que necesita para alcanzar los mínimos cuando sea necesario.

■ Formativa

Se sitúa a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje y trata de verificar, con el requisito de la continuidad, el contraste entre pronósticos o hipótesis de trabajo y la realidad. Sirve para informar al profesorado y al alumnado sobre el aprendizaje y adecuación metodológica, de tal forma que se extraigan conclusiones de tipo causa-efecto y sea prescriptivo permitiendo soluciones a problemas de aprendizaje. En definitiva trata de:

- Informar al alumno/a sobre su proceso de mejora.
- Evaluar el grado de aplicación a situaciones reales.
- Mantener o modificar grupos para enseñanza por niveles.
- Motivar al alumno/a hacia su propio progreso cualquiera que sean sus posibilidades.
- Valorar la eficacia de la metodología utilizada.

■ Sumativa

Se utiliza al final de una Unidad Didáctica, Evaluación, Curso, Ciclo o Etapa y su fin es tomar decisiones en torno a la consecución de objetivos y la promoción de los alumnos/as. Nos permite:

- Emitir un juicio y extraer conclusiones sobre el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Evaluar el nivel de capacidades obtenido.
- Evaluar el grado de aplicación a situaciones reales en las habilidades adquiridas.
- Valorar la eficacia de la metodología utilizada.

La información puede obtenerse por la acumulación de datos de la evaluación formativa o bien con pruebas resumen o recapitulación, tomadas al efecto. En cualquier caso el alumnado tiene que participar en la misma reflexionando y valorando sobre los

niveles alcanzados o las carencias lo que queda por aprender en un proceso de AUTOEVALUACIÓN.

6.1.3. Instrumentos de Evaluación.

La diversidad de actividades que tienen cabida en el Currículo de Educación Física precisan, en la misma medida, de un diseño de tareas encaminadas a su evaluación. No debemos limitarnos a los aspectos cuantitativos que valoran el producto final de lo aprendido pues en muchas ocasiones son incoherentes con los métodos que utilizamos y con los objetivos de lo que realmente queremos que se aprenda.

Queremos fomentar la evaluación sobre el proceso, sobre la reflexión personal y la capacidad individual adquirida para manejar los recursos de los que hemos ido dotando al alumnado, la creatividad, la solución de problemas motrices, el grado de mejora personal. Los Test o pruebas que miden ejecuciones o capacidades físicas, en nuestro caso, permiten valorar la capacidad individual, el progreso personal y el nivel de salud al que el alumnado debería llegar.

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

1) Observación Sistemática.

Consiste en registrar, utilizando una escala o lista de observación, de forma sistemática las situaciones habituales de una sesión o situaciones concretas.

Pueden hacerse de dos formas:

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

Vamos a registrar en el cuaderno de anotaciones en cada sesión o en determinadas sesiones lo observado sobre un grupo de alumnos o alumnas determinado que van rotando, o bien, sobre aquellas/os que protagonicen acciones de interés. Utilizamos la forma a) o b) según se adapte más al tipo de clase que se esté realizando. Tenemos en cuenta, la asistencia, puntualidad, traer el material que se pide, la seguridad en la práctica (zapatillas, pelo, etc), el calentamiento, el esfuerzo personal, la realización de las tareas, el respeto a normas, materiales, compañeros/as, etc. Estos aspectos observables forman parte de los criterios de evaluación y están recogidos en los indicadores de evaluación de cada curso.

2) Ensayo.

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

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

Utilizamos este procedimiento en ocasiones durante las mismas clases, generalmente entonces con la forma a), y al final de la unidad didáctica, con la forma b), fundamentalmente para las composiciones creativas o para recoger los conocimientos generales sobre las actividades que hemos desarrollado. Generalmente presentamos problemas motrices a resolver en situaciones sencillas o con cierta ventaja. Tenemos en cuenta la dificultad de la tarea y aconsejamos e informamos sobre los mínimos necesarios para superar las pruebas. Generalmente se combina con la Autoevaluación y Coevaluación.

3) Test de Valoración de la Condición Física.

Consiste en realizar una serie de pruebas de capacidad física que arrojan unos resultados objetivos (Tiempo, Espacio, Nº de repeticiones), la elección de dichas pruebas se basa en que proporcionen una información lo más completa posible al alumno/a. Estos van a comparar los datos de dos formas:

- a) Con los baremos realizados por el Departamento y obtenidos por procedimientos estadísticos, tras informatizar los resultados de los cuatro últimos años de los alumnos/as del centro.
- b) Con los propios resultados del alumno/a a lo largo de su propio proceso educativo. El alumno se compara consigo mismo.

Tabla 8. Test a realizar.

○ Anatómicos: Talla, Peso, Perímetro abdominal e Índice de Masa Corporal (IMC).
• Fisiológicos: Course Navette, Burpee, Cooper y Ruffier/Dickson,.
• Motores: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Flexibilidad de: Brazos, Piernas, Tronco y Profunda. • Fuerza de: Brazos (suspensión en barra para las chicas y fondos para los chicos), Salto Vertical, Salto Horizontal, Abdominales en medio minuto y Lanzamiento de balón medicinal de 3 Kg • Velocidad 50 mt, Circuito de Coordinación, Circuito de Agilidad.

Este procedimiento se aplica en consonancia con la idea de que la alumna y el alumno se conozcan mejor a través de sus posibilidades físicas, reconociendo sus límites. Se realizan dos tomas una al comienzo del curso y otra al final, las alumnas/os confeccionan una ficha registro individual preferentemente utilizando medios informáticos y una valoración personal reflexionando sobre sus resultados, la relación con sus hábitos de vida, sus posibilidades y las medidas que deberían tomar para mantener un estilo de vida sano.

Es aconsejable que el alumnado mejore sus resultados a lo largo del curso. Es imprescindible para aquellas personas con un nivel muy bajo de condición física. Se recomienda obtener valores saludables en consonancia con lo propuesto por distintos organismos internacionales y nacionales en Resistencia, Flexibilidad y Fuerza Resistencia, así como en la prueba de Coordinación. Cuando se está lejos de los valores saludables (que corresponden generalmente a obtener una nota de menos de tres con cinco en los baremos del centro) el alumnado deberá aplicar un programa de trabajo personal para la mejora de su condición física. Esta se comprobará en las pruebas realizadas en abril y se tendrá una nueva oportunidad al finalizar el curso. Se ofrece la posibilidad de realizar y superar pruebas alternativas de cada capacidad que demuestren

estar en los límites saludables a los cuales es imprescindible llegar, tal y como recogen distintos Indicadores de Evaluación. Pretendemos con ello fomentar la responsabilidad en el cuidado de la salud con ejercicio regular, el esfuerzo y el afán de superación personal.

El alumnado anotará los resultados en su ficha que debe presentar para ser corregida y posteriormente introducirá los datos en la ficha digital de su curso de Moodle para realizar análisis, valoraciones, etc.

Se tendrán en cuenta las adaptaciones oportunas para el alumnado que presente dificultades justificadas mediante informe médico como asma, diabetes, escoliosis, lesiones, etc. En los casos de sobrepeso se hará necesario demostrar, con mayor motivo, progresión y afán de superación para corregir las dificultades físicas y mejorar su nivel de salud. Para aquellos/as alumnos/as que no asisten con regularidad a clase o tienen a lo largo del curso más de 5 faltas injustificadas, se les exigirá que lleguen a una media de cinco en el total de los test de Aptitud física (aplicando la nota de los baremos establecidos para cada curso y sexo). Esta medida pretende que la falta de asistencia no tenga como consecuencia una falta de actividad física.

4) Pruebas Objetivas.

Consiste en responder a preguntas que pueden ser planteadas de diversas formas, abiertas, test, etc. Utilizamos este procedimiento al menos una vez por evaluación para el control sobre los conceptos teóricos que se proponen en base al currículum. Proponemos exámenes en Moodle de los contenidos teóricos de cada evaluación, son de múltiples respuestas y con varios intentos para ser realizados. También preguntas enfocadas a resolver situaciones de la vida real en relación a la actividad física, la salud, el rendimiento, etc.

5) Trabajos de recopilación e investigación.

Consiste en realizar un trabajo sobre temas propuestos por el profesor/a, individual o en grupo, utilizando estrategias de resumen, recopilación o indagativas.

Pueden realizarse de manera individual o en grupos de 4 a 6, según el curso se basarán preferentemente en confeccionar murales, trabajos escritos, y presentaciones. Este tipo de trabajos requiere la revisión y consulta de la bibliografía necesaria y contribuyen al fomento de la lectura y al uso de las nuevas tecnologías.

6) Autoevaluación.

Pretendemos que sirva como proceso de reflexión para el alumnado que les permita valorar sus hábitos de actividad física y el aprovechamiento de las clases durante todo el curso. Fomentamos la responsabilidad individual y apelamos a algunos de los valores importantes como la justicia, la responsabilidad, etc. Aportamos pautas concretas sobre las que hacer la valoración de su autoevaluación en base a los criterios y estándares de evaluación establecidos.

En algunas U.D. la autoevaluación se realiza con apoyo de medios audiovisuales (video-espejo) para que tengan una referencia clara sobre la que tomar sus decisiones. Es interesante cuando además se puede realizar una comparación entre la evaluación inicial y la final a través de las imágenes grabadas.

7) Coevaluación o evaluación del Grupo.

Realizamos también en algunos casos una Evaluación recogiendo la opinión del grupo: Coevaluación de clase, sobre todo cuando intervienen elementos expresivos y

creativos. Para ello el grupo interviene de forma activa valorando y puntuando las actividades realizadas. Se les marcan unos criterios de observación y valoración y se les pide objetividad, rigor e imparcialidad en su nota, que es tenida en cuenta como una más para el profesorado.

6.1.4. Criterios de Calificación.

Para entender los Criterios de Calificación partimos de los Criterios de Evaluación de cada curso que están valorados de forma porcentual y relacionados con los Instrumentos de Evaluación que se van a utilizar. Los criterios se desarrollan en los Estándares de Evaluación que de una manera más precisa recogen desde una perspectiva integral, como ya hemos justificado con anterioridad, lo que se pretende obtener a través de la Educación Física en cada uno de los cursos.

Encontramos Estándares de Evaluación que tienen un componente **conceptual** que se caracterizan por conocer, saber, reflexionar, relacionar, etc, son aspectos teóricos relevantes que influyen, explican o justifican la práctica. En otros, el componente es **procedimental o práctico** y lleva a realizar, superar, etc, tareas o problemas motrices. Por último otros indicadores son de carácter **actitudinal** e inciden en respetar, valorar, esforzarse, etc, y nos permiten comprobar la implicación del alumnado no solo con respecto a la materia, sino también a las normas, el afán de superación y a los valores que queremos promover.

Su importancia y porcentaje en relación a la nota está determinada por el currículum (en contenidos y criterios de evaluación) y el uso que hacemos de los mismos según nuestro criterio docente, es decir aquellos que se aplican durante los tres trimestres por lógica tendrán un mayor peso en la nota final que los otros. La asignatura se aprobará cuando la suma de todos los criterios de evaluación, con sus correspondientes estándares sea un 5 o superior.

Habrán algunas excepciones que queremos matizar:

- Alumnado ACNEAE que tiene sus propias adaptaciones curriculares.
- Alumnado de diversificación que podrá tener adaptaciones en la parte teórica cuando se crea oportuno.
- Alumnado con diversa problemática físico-motriz (asma, diabetes, alergia, obesidad, etc) al que se le realizarán las adaptaciones oportunas según la actividad y las limitaciones que consten en el certificado médico presentado.

Concretamos algunos de los más influyentes.

Asistencia y puntualidad en clase. Puesto que la asignatura es fundamentalmente práctica estos aspectos se valoran de manera muy importante. Las faltas deben justificarse al profesorado de Educación Física utilizando el impreso del centro, o de otra entidad (médica, oficial, etc), en las siguientes clases y no en los últimos días de la evaluación. Se deberán recuperar las pruebas de las actividades no realizadas. Las faltas de asistencia **sin justificar** restan en todos los estándares relacionados con la implicación en clase y la práctica de actividades. Establecemos un máximo de tres faltas por trimestre (lo que supone un 20% del tiempo real de clase). El alumnado que rebese este número de faltas tendrá suspensos los estándares e indicadores a los que hemos hecho mención y solo podrá sumar el resto para aprobar la evaluación. Para la nota final deberá superar todas las pruebas establecidas en la parte teórica y práctica de tal forma

que la suma de los estándares e indicadores correspondientes a las mismas le permita al menos obtener un 5.

Equipamiento adecuado, con ropa y calzado deportivo (en el uso de instalaciones cubiertas, gimnasio o pabellón, se requerirán zapatillas no usadas anteriormente en la calle), requisito obligatorio e imprescindible para realizar la clase práctica. Tres de estas faltas de equipamiento equivaldrán a una falta de asistencia. Se pueden compensar entregando un trabajo manuscrito de 6 páginas sobre la actividad que se esté realizando. Las zapatillas deberán estar correctamente atadas para asegurar el pie y evitar lesiones. El pelo largo debe estar recogido. La ropa deportiva debe permitir realizar la práctica adaptándose a la situación para evitar que se baje, se desajuste, etc. Se fomentará la higiene a través del uso de ropa de recambio, aseo personal al finalizar la actividad y hábitos saludables (ver normas para la utilización de instalaciones).

El esfuerzo, nivel de trabajo y afán de superación en clase será un aspecto muy importante a valorar. Se tendrá especialmente en cuenta cuando la dificultad de la tarea exija una mayor implicación.

El nivel de ejecución en la práctica se determinará partiendo de unos mínimos exigibles que permitan el desarrollo de la actividad, la resolución de problemas motrices simplificados y la autonomía en la práctica. Se tendrá en cuenta el nivel inicial y la progresión alcanzada así como el interés y afán de superación.

La no-presentación a exámenes, o de trabajos, fichas u otras actividades por escrito, así como la no-realización de alguno de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor/a, como alternativa a alguna lesión o exención justificada por el médico, llevará implícita una calificación negativa. La falta de una o dos pruebas (en función de su importancia) dará lugar a una evaluación negativa. Estas pruebas responden, generalmente, a varios criterios de evaluación y a distintos estándares, entre los que se incluyen no solo los directamente relacionados, sino también aquellos otros que tienen que ver con el grado de responsabilidad, el esfuerzo personal, la implicación en la tarea, etc.

La ortografía, organización y presentación de exámenes y trabajos responderá a la Competencia Lingüística y se regirá por los criterios comunes establecidos por la Comisión de Coordinación Pedagógica y recogidos en el PEC. Estos se presentarán manuscritos cuando así se les pida (fundamentalmente en Secundaria) o por medios informáticos.

Se descontarán de la calificación obtenida por el alumnado hasta un punto cuando se cometan faltas de ortografía. Y medio punto cuando la presentación de los exámenes y de los trabajos sea deficiente. Su redacción debe permitir que los contenidos queden claramente expuestos, utilizando el vocabulario adecuado, respetando los márgenes, etc. Los contenidos exigidos se valorarán con el 90% de la nota y los otros aspectos citados con el 10% restante. Con respecto a la mejora del lenguaje, en los exámenes escritos, se prestará especial atención a la correcta utilización del vocabulario y a las faltas ortográficas señalándolas para que el alumnado sea consciente de las mismas. Se tendrá así mismo en cuenta la correcta utilización del vocabulario específico de la materia según el tema que se esté tratando. Este vocabulario debe ser utilizado tanto en el lenguaje oral como en el escrito.

La realización de un Análisis Personal Inicial y de una Valoración Final acompañada de una Propuesta de Mejora será especialmente importante para Cuarto

de ESO, por ser final de Etapa, y Primero de Bachillerato, último curso en el que se imparte E.F. **El Análisis Personal Inicial** permite, por una parte, la toma de conciencia de las propias capacidades físicas, a través de los resultados obtenidos en los Test de Aptitud Física. Y por otra, la reflexión sobre los hábitos de vida saludables y nocivos y la incidencia que estos dos aspectos tienen sobre el estado de bienestar integral de la persona. Se incluirá en este análisis una **propuesta de trabajo**, con un programa básico, que permita una mejora de sus capacidades físicas (esta mejora pueda ser comprobada al final de curso al menos en las capacidades de referencia que se señalaron en los T.A.F). Al repetir los Test en el último trimestre se realizará una **Valoración Final** que reflexione de manera crítica sobre la evolución personal durante la etapa de escolarización en el centro, en relación a nuestra asignatura. Se presentará un plan de entrenamiento personal, en el que se fijen los objetivos que se pretenden conseguir. Estará adaptado a sus posibilidades, necesidades e inquietudes personales. Incluirá los métodos apropiados para su edad y los principios básicos del entrenamiento. Tendrá en cuenta el tiempo disponible y el que se quiere emplear, las posibilidades de utilización de instalaciones, etc. El instrumento de evaluación para valorarlo puede ser a través de un trabajo manuscrito o bien de un examen.

Los alumnos y alumnas que tengan algún tipo de exención de la práctica, total o parcial, tendrán que justificarlo mediante certificado médico (tal como establece la Legislación) en el que se especifique que tipo de actividades no pueden realizar y durante cuánto tiempo, así como los ejercicios correctores indicados y las actividades que sí puede realizar. En el caso de lesión bastará un informe médico que indique el tipo de lesión y el periodo de reposo. Todos estos alumnos/as durante las clases tendrán las correspondientes adaptaciones curriculares y realizarán actividades alternativas o correctoras de su lesión, así como otras de colaboración en el funcionamiento de la clase, pero en ningún caso estarán exentos de la asistencia con la indumentaria adecuada y de la parte teórica. La falta de práctica por lesión condiciona la realización de los trabajos voluntarios que corresponden a esa evaluación. Cuando la inactividad sobrepase el 40% del tiempo de clase en el trimestre tendrán que realizar una lectura, de entre las opciones que se le presenten, y un resumen comentado de la misma.

La participación en Actividades Deportivas Extraescolares y la colaboración en su organización, será valorada muy positivamente. Unos de los objetivos importantes de la asignatura es fomentar hábitos de práctica para una mejor utilización del tiempo libre y por su incidencia sobre la salud, otro es la participación en la organización de actividades físico-deportivas. Fomentaremos y valoraremos esa participación, a través de los estándares, tanto dentro de las que se proponen por el departamento en el instituto, como las realizadas de una manera regulada y constante en su tiempo libre (equipos deportivos, competiciones, gimnasio, etc).

6.1.5. Actividades de Recuperación, Profundización y Refuerzo.

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

La no-superación de la asignatura en Junio, tanto para ESO como para Bachillerato, permite la realización de un examen en Septiembre, (según lo establecido

por la **Orden 15 de abril de 2016 por la que se regula la evaluación del alumnado en la ESO y Bachillerato**) por lo que tratamos de aportar alternativas que posibiliten al alumnado, tras el trabajo realizado durante el verano, aprobar la asignatura, alcanzando los mínimos que señalamos en los objetivos de cada curso.

Establecemos, a través de los Planes de Trabajo Individualizados (PTI), en las diferentes tareas niveles de dificultad graduados que permitan al alumnado trabajar en la medida de sus posibilidades para superar los objetivos propuestos. A pesar de esto se da el caso de alumnos y alumnas que no lo consiguen y articulamos actividades de:

A) Recuperación.

Estas se basan en tareas simplificadas o adaptadas a las posibilidades del alumnado que no ha podido superar un determinado objetivo. Se busca que puedan compensar las deficiencias encontradas con alternativas que sean más viables para ellos/as, (por ejemplo cuando la dificultad está en los exámenes teóricos simplificando estos, o permitiendo un mayor número de intentos en las pruebas de Moodle). Se pueden realizar sobre una Unidad Didáctica, una Evaluación, o determinados contenidos de las mismas.

Cuando un alumno/a no supera la calificación mínima en un curso deberá trabajar durante el verano los contenidos siguiendo los criterios anteriormente expuestos, orientados por el departamento, que le permitan alcanzar los objetivos mínimos previstos según su adaptación en el curso siguiente. Para ello, deberán superar las pruebas que el departamento determine para Septiembre, que tendrán una parte teórica y otra práctica y que buscarán en la medida de lo posible la individualización para que cada alumno/a se centre fundamentalmente en aquellos aspectos de debe mejorar. A cada alumno/a se le entregará un PTI final con las actividades que debe realizar durante el verano y con los objetivos que debe superar en el examen de Septiembre.

Los alumnos/as que tengan suspensa la Educación Física del curso anterior tendrán un seguimiento especial por parte del profesor que les imparta la materia en el presente curso. En este seguimiento se tendrán en cuenta las características individuales de la persona así como aquellos otros aspectos que han podido tener relevancia en la no-superación de la materia. Por lo general en ESO se realizará evaluación continua.

Recuperación de 1º Bachillerato para aquellas personas que pasan a Segundo con la E.F. pendiente se les entregará a principio de curso información sobre las tareas, actividades y plazos según la normativa. Las familias deberán firmar un comprobante de que se encuentran informadas.

B) Profundización.

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

C) Refuerzo.

Cuando se presentan dificultades en la realización de una determinada tarea recomendamos actividades de refuerzo que permitan subsanarlas. Estas actividades van

encaminadas fundamentalmente al alumnado con poca experiencia motriz que requiere de un mayor tiempo de práctica para su adquisición (por ejemplo en habilidades o destrezas motrices y deportivas). O de escasa capacidad física que debe mejorar en algún aspecto a través de programas personales que serán elaborados en los cursos superiores por ellos y ellas mismas. El alumnado con dificultades deben tener por nuestra parte una atención y orientación que les permita aproximarse a los objetivos previstos. Se facilita su acceso a las instalaciones en recreos y otros momentos para que puedan tener tiempo suficiente de práctica.

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

6.2. DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Los indicadores que se utilizan para la evaluación formativa de los alumnos/as son, en muchos casos, indicadores del propio proceso y así deben ser tenidos en cuenta. La **observación** sobre el *grado de asimilación de los contenidos* es en sí misma indicador de la buena o mala marcha general del proceso de enseñanza. De esta manera, si durante la evaluación de nuestros alumnos y alumnas, comprobamos que los objetivos se están alcanzando en un grado mucho menor del que esperábamos, o no se están alcanzando, inmediatamente habrá que revisar los planes, las actividades, la actitud del docente y del grupo, y la oportunidad de los objetivos que se están pretendiendo. Esta observación traerá como resultado un reajuste, una adecuación que fortalecerá el proceso de enseñanza-aprendizaje que se viene realizando.

Pero la eficacia del alumno/a en el nivel de logro de los objetivos no debe ser la única indicación válida para emitir un juicio sobre dicho proceso. El profesor/a debe tratar de encontrar **indicadores** para, a través de la observación y reflexión, valorar su práctica docente. Uno de los aspectos a evaluar es el relativo a la *información suministrada* en el proceso de comunicación con el alumnado, que constituye la enseñanza y aprendizaje. Así pues, planificar y sistematizar el registro de la intervención del docente en base a esas características podría permitir su análisis de tal forma que se promovieran mejoras en este aspecto. Los medios audiovisuales pueden prestar una inestimable ayuda, además del registro del recuerdo que el profesor/a tenga sobre su actuación.

Otros indicadores pueden hacer referencia a la propia *estructura y organización de la clase*: procedencia o no de la división en partes de la sesión, del calentamiento llevado a cabo, si la organización de las actividades para su realización en grupos fue la más adecuada, etc. Igualmente cabría preguntarse si estamos fomentando la reflexión de los alumnos/as sobre la finalidad y sentido de sus prácticas, así como actitudes de participación, igualdad, tolerancia, solidaridad, etc.

La *participación del profesorado en la concreción del currículo* de cada centro, en sus programaciones de aula, supone la adopción de una serie de decisiones que, necesariamente, deberán ser evaluadas.

Se evalúa por tanto, la programación del proceso de enseñanza y la intervención del profesor/a como animador de este proceso, los recursos utilizados, los espacios, los tiempos previstos, la agrupación de alumnos, los criterios e instrumentos de evaluación, la

coordinación... Es decir, se evalúa todo aquello que se circunscribe al ámbito del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Algunos **instrumentos** para llevar a cabo esta evaluación son:

1. Reunión de Departamento: se hará con carácter mensual, donde informaremos sobre el seguimiento de la programación en cada nivel, comentamos aspectos positivos y negativos en relación al desarrollo de cada una de las Unidades Didácticas (objetivos, contenidos, metodologías, instrumentos de evaluación, etc.) y proponemos soluciones de mejora del proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

2. Cuestionario dirigido al alumnado con el que recogeremos información necesaria para modificar o no determinados puntos de la programación llevada a cabo con el curso. Se intentará realizarla al finalizar cada trimestre, con el fin de que sea un buen mecanismo de feedback sobre la materia y la acción docente. Esto nos ayudará a conocer el pensamiento y percepción de los alumnos/as y poder contrastarlo con lo que pretendíamos conseguir en la aplicación de este proceso.

3. Observación Externa utilizando la información que facilite el alumnado de la Facultad de Ciencias del Deporte que realizan sus prácticas en nuestro instituto. O el alumnado del Master en Educación Secundaria, con suficiente formación y capacidad para emitir una valoración de los aspectos mejorables. En estos casos prescindiremos de los cuestionarios al alumnado pues la validez que se otorga a estas observaciones bien fundamentadas va también en relación a las aportaciones que puedan recoger del alumnado o de sus reacciones ante la materia.

6.3. DE LA ACCIÓN DOCENTE.

La actuación docente es uno de los factores fundamentales de la **calidad** de un centro, permite detectar necesidades de formación y fomenta una cultura de orientación al estudiante y mejora continua. La evaluación de la actuación del profesorado deberá inscribirse en el marco de la evaluación del centro educativo en su totalidad.

Se trata de un proceso sistemático de obtención de datos válidos y fiables, con el objetivo de comprobar y valorar el efecto educativo que produce en el alumnado el despliegue de sus capacidades pedagógicas, emocionales responsabilidad laboral y la naturaleza de sus relaciones interpersonales.

Es necesario que el sistema de evaluación que empleemos se base en ítems específicos de conductas que correlacionen positivamente con productos de la enseñanza. Tal es el caso de los **indicadores** que proponemos a continuación:

1. Capacidades pedagógicas: dominio de los contenidos y de las teorías de la Educación y Didáctica; capacidad para hacer su materia entretenida e interesante; calidad de su comunicación verbal y no verbal; alcance de su contribución a un adecuado clima de trabajo en el aula; capacidad para identificar, comprender las situaciones y ajustar su intervención pedagógica; utilización de variedad de prácticas educativas; grado de conocimiento y tratamiento de las características psicológicas individuales de los alumnos; grado de información sobre la marcha del aprendizaje de sus alumnos, capacidad para desarrollar un proceso de reflexión autocrítica permanente sobre su práctica educativa.

2. Emocionalidad: Vocación pedagógica, autoestima, capacidad para actuar con justicia y realismo; nivel de satisfacción con la labor que realiza.

3. Responsabilidad en el desempeño de sus funciones laborales: asistencia y puntualidad; grado de participación en las sesiones metodológicas o en jornadas de reflexión entre los docentes; cumplimiento de la normativa; nivel profesional alcanzado; implicación personal en la toma de decisiones de la institución.

4. Relaciones interpersonales: Preocupación y comprensión de los problemas de sus alumnos/as; expectativas respecto al desarrollo de sus alumnos; flexibilidad para aceptar la diversidad de opinión y sentimientos, y respeto por sus diferencias de género, raza y situación socioeconómica.

5. Resultados de su labor educativa: Rendimiento académico de los alumnos/as y en la formación en valores.

Vamos a recoger esta información a partir de tres posibilidades:

1. Encuestas al alumnado con preguntas sobre los aspectos citados.

2. Autoevaluación personal, propiciando la reflexión. Se puede realizar también tras la observación de grabaciones sobre algunas clases.

3. Observación por un agente externo. Utilizamos para ello el alumnado de prácticas de la Facultad de Ciencias del Deporte y el del Master de Educación Secundaria. Entre sus tareas de práctica se encuentra la observación de la labor docente del tutor.

7.- RESUMEN PARA EL ALUMNADO Y LAS FAMILIAS

La información más relevante está en relación a los criterios y estándares de evaluación y a los criterios de calificación que están valorados de manera porcentual. Estos se les explican a comienzo de curso a todo el alumnado, pero además están expuestos en la web. Los criterios y estándares de evaluación recogen todos los aspectos sobre los que se va a evaluar al alumnado.

En este curso se les facilita una hoja de autoevaluación en la que se recogen los aspectos más importantes y los instrumentos de evaluación. Se pretende que el alumnado contribuya al proceso de reflexión que supone la evaluación y puedan valorar por sí mismos/as su grado de aprovechamiento en la materia y el nivel alcanzado.

7.1. MÍNIMOS EXIGIBLES.

En cada uno de los cursos, y en concreto en los Criterios de Evaluación, desarrollados en los estándares, se especifican los porcentajes que se aplican. El mínimo exigido sería llegar a un 5 en la suma de los distintos criterios que se incluyen en cada evaluación, estos determinan los aspectos necesarios para superar la asignatura. No obstante somos conscientes de las dificultades de parte del alumnado en algunos de los contenidos de la materia. Por este motivo queremos detallar, de una manera más concreta, los MÍNIMOS EXIGIBLES para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad:

- **Dificultades de aprendizaje.**

De tipo motor o procedimental el mínimo exigible será una actitud participativa en clase que muestre afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no-consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es adecuada.

Dificultades conceptuales, en este caso el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra asignatura con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Dificultades actitudinales, el mínimo exigible serán el respeto a las personas, los materiales e instalaciones y actitud de trabajo en clase.

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

Sólo en aquellos casos en los que la exención médica sea total el alumnado quedaría exento de la práctica y realizaría la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase, control de datos, anotaciones, resúmenes, etc. En estos casos se tendrá en cuenta su participación en esos otros aspectos de la clase y los conocimientos teóricos. Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes. Puede verse el apartado de evaluación donde se recogen los criterios de calificación para estas situaciones.

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

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

Los créditos de enseñanza pueden ser una solución. En este caso el alumnado propone una serie de actividades que puedan sustituir a las que se ofertan en clase y que les resulten más interesantes y motivadoras. Actividades que sin estar recogidas en la programación pueden ser adaptadas para que cumplan parte de los objetivos planteados.

7.2. ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad. Estas parten de concebir la programación de forma abierta y flexible. Buscan dar respuesta a las dificultades de aprendizaje que vayan surgiendo, a los posibles problemas de progreso, a las características de cada sujeto. Se pretende que la mayoría de alumnos/as alcance los mínimos de cada curso. Para ello realizaremos los correspondientes PLANES DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO (PTI) en los que se detallan los aspectos concretos que el alumnado no ha conseguido superar y las medidas que debe tomar para poder alcanzar los objetivos y aprobar.

Podemos aplicar distintos niveles de medidas de atención a la diversidad.

- **Medidas Generales:** son estrategias para la adecuación de los elementos prescriptivos del currículo al contexto y a las características de los alumnos/as, por lo que son de aplicación a todo el alumnado. Se realizarán adaptaciones como:
 - Desarrollo de la orientación personal, escolar y profesional del alumnado.
 - Optatividad y opcionalidad en las actividades propuestas.

- Metodologías individualizadas y desarrollo de estrategias cooperativas: enseñanzas que fomente la individualización, información adicional de forma verbal, visual y kinestésico-táctil, grupos de trabajo, asignación de tareas etc.
 - Organización del espacio: creación de "rincones" o espacios de trabajo para determinados alumnos, cambios de lugar en la propia instalación, etc.
 - Adaptación de materiales curriculares al contexto y al alumno/a.
 - Modificación del nivel de complejidad de las tareas y su esfuerzo físico como adaptando las reglas de juego para favorecer la participación, reducir la fatiga, etc. Se intervendrá forma más acentuada en aquellos más necesitados.
- **Medidas ordinarias de apoyo y refuerzo educativo:** son estrategias de respuesta educativa que facilitan una atención individualizada sin modificar los objetivos. Son aplicables al alumnado inmigrante, con dificultad en el aprendizaje, etc. Se realizarían adaptaciones como:
- Grupos de aprendizaje de refuerzo para un trabajo individualizado.
 - Actividades complementarias de refuerzo y apoyo.
 - Agrupamientos flexibles: grupos homogéneos en tiempo limitado, enseñanzas que fomente la individualización, grupos de trabajo, asignación de tareas etc.
 - Grupos específicos de aprendizaje para alumno inmigrante o refugiado que desconozca el idioma.
- **Medias extraordinarias:** son aquellas que introducen modificaciones en el currículo ordinario que cursan los alumnos y que exigen de la evaluación psicopedagógica. Se realizarían adaptaciones como:
- Adaptaciones curriculares individuales: se establecerán las medidas oportunas, en coordinación con el Departamento de Orientación, para dar respuesta a los alumnos que presenten problemas conducta, cognitivos, orgánicos, visuales o auditivos, etc. y que estén diagnosticados como ACNEAE, se diseñarán adaptaciones curriculares significativas individualizadas con un nivel curricular adecuado a las capacidades y circunstancias del alumno.
 - Medidas de flexibilización por sobredotación intelectual: Se llevarían a cabo actividades de ampliación de contenidos.
 - Programas de diversificación curricular: se establecerán las medidas adecuadas para que obtengan la titulación.
 - Programas de currículo adaptado: se establecerán medidas para los que tengan graves problemas de adaptación y convivencia.

Resumimos como estas medidas se pueden aplicar en la práctica:

Adaptación de Objetivos y Contenidos	Adaptación Organizativa
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Priorización de Objetivos y Contenidos. ❖ Repaso de determinados Contenidos. ❖ Eliminación de Contenidos menos relevantes. ❖ Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido. 	<p>No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas etc. ❖ Organización del espacio: creación de "rincones" o espacios de trabajo para determinados alumnos, cambios de lugar en la propia

	instalación, etc.
Adaptación de la Evaluación	Adaptación de la Enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los Criterios de Evaluación y Promoción fijados en el Proyecto Curricular. ❖ Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables. 	<p>Puede plantearse de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Introducción de Actividades Alternativas a las planificadas para el grupo. ❖ Introducción de Actividades Complementarias de Refuerzo y apoyo. ❖ Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

8. ELEMENTOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA DESDE TODAS LAS ÁREAS.

Se recogen en este apartado aspectos muy importantes que a nivel formativo requieren la atención de las distintas áreas del currículum.

8.1. EDUCACIÓN EN VALORES.

La educación no es neutra, no se limita exclusivamente a la transmisión de conocimientos, influye y favorece el desarrollo y crecimiento de la personalidad. El profesorado con su acción docente está transmitiendo, consciente o inconscientemente, una serie de valores que deben contribuir al **desarrollo integral** de la persona PARRA MARTÍNEZ (2009). Por este motivo, los valores de la educación, tal como nos señala CAMPS, V. (1993), tienen que estar comprometidos con los valores éticos que permitan integrar otras dimensiones a nuestra cultura.

Los valores éticos deben ser la base que permita formar al alumnado en el respeto y compromiso de la convivencia democrática. Deben contribuir a la atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado. Deben permitir que las actividades del centro se desarrollen en un clima de respeto, de tolerancia, de participación y de libertad para fomentar en los alumnos los valores de la ciudadanía democrática.

Esta Programación Didáctica trata de incorporar contenidos orientados al desarrollo de valores y actitudes que promuevan la **convivencia, igualdad entre las personas y no discriminación, la salud, el consumo responsable, el desarrollo sostenible y el conocimiento, valoración y conservación del patrimonio histórico, artístico, cultural y natural** que constituye la identidad de la Comunidad Autónoma de **Castilla-La Mancha** integrándolo en el contexto nacional e internacional. El Decreto 40/2015 incluye entre los contenidos de Educación Física un bloque directamente relacionado con las actitudes que se deben promover.

En la acción docente los valores se transmiten fundamentalmente a través de la práctica y el ejemplo de situaciones que así lo reclamen. Esto es de gran trascendencia a nivel educativo, por la dimensión que adquieren las actitudes, expresiones y

comportamientos individuales. La responsabilidad del profesorado en la transmisión de valores se refleja en las consecuencias de lo que realizamos, en la coherencia entre los principios que defendemos y lo que realmente hacemos. Por este motivo debemos demostrar un compromiso con aquellos valores que se consideran apropiados para la educación como procedimientos éticos aceptables.

Contamos con un conjunto de valores que a nivel universal, y producto de la historia del pensamiento, pueden servir de marco y criterio para todos. Estos se resumen en los derechos fundamentales de las personas, que como intereses comunes comprometen a la humanidad en una dimensión universal de hacer un mundo más humano. Podemos concretarlos en *JUSTICIA, IGUALDAD, SOLIDARIDAD, EDUCACIÓN PARA LA PAZ, TOLERANCIA, RESPONSABILIDAD*.

En la práctica de actividades físicas se producen gran cantidad de interacciones de distinto tipo que enfrentan a alumnas y alumnos consigo mismos, con respecto a las relaciones y aceptación de los demás, con los retos u objetivos a conseguir, y todo esto en un contexto, en muchas ocasiones lúdico y de juego, que permite una manifestación clara y sincera de sus comportamientos, sin máscara ni disfraz, tal como nos señalan HERNANDEZ, J.L. y VELAZQUEZ, R. (1996), que permiten una reflexión sobre los valores que realmente nos interesan y queremos que a través de nuestra acción docente el alumnado adquiera. La Educación Física se considera idónea para una educación emocional basada en la transmisión de valores, imprescindibles para crecer en una sociedad democrática, plural y tolerante.

Vamos a concretar a continuación la aportación de nuestra programación en la consecución de VALORES y de mejora personal:

8.1.1. IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN.

Desde el área de **Educación física** trataremos de:

- Evitar cualquier situación discriminatoria por cuestiones de sexo, raza, cultura, ideologías y/o habilidad. Para ello trabajaremos con grupos heterogéneos promoviendo la igualdad entre todos.
- Fomentaremos **LA COEDUCACIÓN**: evitando trabajos diferenciados entre los alumnos y alumnas. Algunas de las actividades que favorecen la aplicación de estos valores son la expresión corporal, juegos cooperativos, las actividades rítmicas donde por parejas colocaremos a los alumnos más habilidosos con aquellos menos dotados. Los 1º deberán ayudar a progresar a los 2º, y la evolución de los alumnos menos dotados tendrá consecuencia en la calificación para ambos, ya se han positivas o negativas.
- Utilización de un lenguaje adecuado, no caer en estereotipos sexistas.
- Controlar que exista un adecuado equilibrio tanto en el reparto de los espacio como con los materiales.
- Mostraremos al alumnado las dificultades por las que pasan muchas familias cuando deciden emigrar a otros países. Se fomentarán conductas de solidaridad, colaboración y ayuda. Para facilitar la aceptación e inclusión del grupo se animará a los alumnos inmigrantes a que compartan juegos y actividades deportivas típicas de sus países de origen.

7.1.2. TOLERANCIA.

En Educación Física, trabajamos la tolerancia a través del respeto a la diversidad. Respetar la diferencia de intereses, actitudes y comportamientos de las chicas (el sexismo es uno de los rasgos claros de la intolerancia), de las personas de otros países o de otras razas. La escuela, da la posibilidad de favorecer que las niñas puedan desarrollarse en un clima de libertad sin sentirse coaccionadas o presionadas por la falta de espacios, las burlas o las agresiones de los niños. Propondremos la formación de grupos heterogéneos en función de la actividad que vamos a realizar para favorecer la convivencia, el compañerismo y el trabajo en grupo a partir de las diferencias.

7.1.3. SALUD.

Desde el área de Educación física fomentaremos las siguientes acciones:

- Información y práctica de actividad física, de sus efectos sobre el organismo. Consolidación de hábitos estables y sistemáticos saludables, así como la adherencia al ejercicio físico.
- Contribuir a la mejora y práctica regular de hábitos saludables, tales como higiene, alimentación, postura, descanso, cuidado corporal, etc. E información necesaria sobre los hábitos insanos o perjudiciales.
- Dotar al alumnado de los conocimientos necesarios para la práctica de actividad física fuera del ámbito educativo de forma segura y eficaz: calentamiento, ejercicios adecuados, descanso, estiramientos, etc.
- Reconocer y valorar por parte del alumnado los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y calidad de vida, establecer las relaciones entre los tipos de ejercicios y sus consecuencias y contraindicaciones.

7.1.4 CONSUMO RESPONSABLE.

Desde el área de Educación física podemos contribuir de la siguiente manera:

- Fomentar el cuidado y conservación de los materiales e instalaciones del centro, así como de su propio material.
- Ofrecer alternativas de ocio activo y saludable que no requieran consumo.
- Estimular la elaboración de materiales alternativos a través de los materiales de desecho y dar un uso polivalente a los materiales convencionales.
- Analizar de manera crítica la publicidad y lo que nos transmiten los medios de comunicación para actuar de forma consecuente ante los mismos.
- Conocer las características fundamentales que debe poseer un equipamiento deportivo adecuado y valorar el que más nos conviene para la actividad que vamos a realizar. Elegir el de mejor relación calidad y precio independientemente de la marca.

7.1.5. CONOCIMIENTO, VALORACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL PATRIMONIO HISTÓRICO, ARTÍSTICO, CULTURAL Y NATURAL. DESARROLLO SOSTENIBLE.

Desde el área de Educación física podemos promover el conocimiento de este patrimonio a través de los juegos y deportes tradicionales y populares, así como los bailes regionales y folclóricos. En cuanto al entorno natural, a través de las actividades en el

medio natural fomentaremos el respeto, la protección, conservación y mejora del medio ambiente y así como la calidad de vida dentro de él. Insistiremos en la importancia del desarrollo sostenible como un medio de preservar los recursos naturales para evitar su degradación.

7.1.6. AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD.

Desde la **Educación Física** tratamos de desarrollar la autonomía y la responsabilidad en el trabajo de clase. Muchas actividades deben ser desarrolladas de manera autónoma, a diario el calentamiento es el mejor ejemplo, otras deben traerse preparadas para luego realizarlas en clase. La responsabilidad no se ejerce únicamente en relación al trabajo y mejora personal, también en el respeto y cuidado de los materiales, etc.

7.1.7. JUSTICIA.

En **Educación Física** tenemos especialmente en cuenta el respeto a las diferencias, físicas, intelectuales, de desarrollo, sexo, raza, etc. Pero es sobre todo en el talante y forma de aplicarlo, donde más claramente se van a manifestar los ideales de justicia: *libertad e igualdad*. El alumnado puede tomar conciencia de este valor con la aceptación de la competición y su reglamento

7.1.8. SOLIDARIDAD.

En **Educación Física** proponemos actividades de **cooperación** en las que es imprescindible trabajar y cooperar en grupo. Realizamos grupos heterogéneos para incentivar al alumnado a desarrollar un trabajo conjunto en el que los más hábiles ayuden y apoyen a los menos hábiles como una forma de lograr los objetivos. Las actividades deportivas colectivas llevan todas ellas implícitas el concepto de solidaridad y cooperación. Las clases serán el lugar ideal para fomentar la colaboración y solidaridad, respetando no solo la opinión del resto, sino también los diferentes niveles de habilidad existentes.

7.1.9. EDUCACIÓN PARA LA PAZ.

En **Educación Física** se producen muy a menudo situaciones de conflicto, disputas deportivas, por el material, por la ocupación de espacios. Estos conflictos, que son inherentes a las relaciones humanas, deberán ayudar a clarificar posturas, intereses y valores. El docente solo intervendrá en aquellos que no sean capaces de resolverlos por sí mismos. , el éxito y el fracaso, la mejora personal y el esfuerzo como criterio de evaluación, etc.

7.2. ACUERDOS EN FAVOR DEL DESARROLLO DE LA LENGUA.

Establecidos en la CCP tienen como base una correcta utilización de la lengua oral y escrita. Se intenta favorecer:

- Una correcta escritura que exprese las ideas de forma ordenada y sin faltas de ortografía.
- Expresión oral adecuada al tema que se esté tratando.
- Enriquecimiento del lenguaje con las palabras y expresiones específicas de la materia.
- Presentación clara y ordenada de trabajos y exámenes en la que se respeten los márgenes, no haya tachones, sea legible y con el suficiente espacio.

- Fomento de la lectura a través de la biblioteca del centro o de las nuevas tecnologías.

Para favorecer estas medidas se aplicaran reducciones en trabajos y exámenes por faltas cometidas o incorrecta presentación. Estas reducciones no podrán sobrepasar en ningún caso un punto de la nota total del trabajo o examen en cuestión.

7.3. ACUERDOS EN LA UTILIZACIÓN DE SOPORTES INFORMÁTICOS.

La creciente utilización de los medios informáticos y la gran cantidad de posibilidades que presentan llevaron a adoptar acuerdos para una utilización que responda a criterios de normalización y uso.

Establecidos en claustro estos criterios parten de la base del uso de software libre para evitar que el alumnado tenga acceso al mismo sin coste adicional. Se tienen en cuenta los siguientes puntos:

- Para los documentos escritos que se suban a la web o tengan que entregar el alumnado se usará el formato PDF.
- Para los documentos audiovisuales se usaran formatos que puedan reproducirse a través de programas de software libre.

8. PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO.

Las reuniones de trabajo se realizarán como mínimo un día al mes, aunque habitualmente mantenemos alguna reunión más. En esta reunión se procede a realizar un seguimiento de la programación y de las dificultades que puedan surgir. En muchas ocasiones el cambio de opiniones o el comentario sobre determinadas incidencias se realiza en el momento que se producen (en las pistas, en el gimnasio) para posteriormente y de manera más pausada comentarlas en la reunión de departamento.

Continuaremos observando las incidencias que se produzcan en la programación. A partir de los resultados obtenidos en las evaluaciones, vistas las características del alumnado del presente curso, así como de los grupos y su composición, realizamos aquellos ajustes oportunos en lo que se refiere, fundamentalmente, a la metodología que aplicamos o al plan de atención a la diversidad.

Durante el presente curso realizaremos una sesión de Autoevaluación al trimestre en la que reflexionaremos sobre la práctica docente, los resultados obtenidos en las evaluaciones, las dificultades encontradas y las propuestas para solucionarlas, la adecuación de los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y metodología a las características de nuestro alumnado, el funcionamiento del departamento, etc. Valoramos la posibilidad de solicitar un proyecto de investigación o de innovación educativa, relacionado con algunos de los grupos de trabajo en los que vamos a intervenir.