

IES LOBETANO

Programación Didáctica de Educación Física

Curso 2022 / 2023

Profesor: D. Juan Manuel González Martínez

ÍNDICE

1. Introducción

1.1 Justificación

2. Fundamentación legal

3. El departamento de educación física

a. Introducción

b. Instalaciones y recursos didácticos

4. Publicidad de la programación

5. Objetivos de la materia.

a. Objetivos generales de etapa

b. Objetivos generales del área

6. Contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave.

7. Criterios de evaluación y su concreción, procedimientos e instrumentos de evaluación.

8. Criterios de calificación.

9. Contenidos mínimos.

10. Complementación, en su caso, de los contenidos de las materias troncales, específicas y de libre configuración autonómica.

11. Características de la evaluación inicial y consecuencias de sus resultados en todas las materias y ámbitos, así como el diseño de los instrumentos de evaluación de dicha evaluación.

12. Concreción del plan de atención a la diversidad para cada curso y materia.

13. Concreciones metodológicas: Metodologías activas, participativas y sociales, concreción de varias actividades modelo de aprendizaje integradas que permitan la adquisición de competencias clave, planteamientos organizativos y funcionales, enfoques metodológicos adaptados a los contextos digitales, recursos didácticos, entre otros.

14. Plan de lectura específico a desarrollar desde cada materia. Concreción del trabajo para el desarrollo de la expresión oral.

15. Tratamiento de los elementos transversales.

16. Actividades complementarias y extraescolares programadas por cada Departamento didáctico u órgano de coordinación docente, de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro, concretando la incidencia de las mismas en la evaluación de los alumnos.

17. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje la planificación, la elaboración de un plan que prevea su puesta en práctica por parte de todos los miembros del departamento, es fundamental para conseguir los objetivos propuestos de la forma más eficaz posible. A esta planificación la denominamos programación. Estando en continua observación a lo largo de un curso académico. La programación va a dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿a quién voy a enseñar?, ¿cómo voy a enseñar?, ¿para qué voy a enseñar?, y ¿qué voy a enseñar?, y ¿a qué, cómo y cuándo evaluar? Estas preguntas surgen como necesidad en el momento el cual se va a desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje. En nuestro caso, la Educación Física, mediante la puesta en práctica de la programación didáctica, ha de promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás. Para ello, toda programación tiene que tener como referencia una realidad educativa, se deberá basar en el contexto sociocultural, en las características concretas de sus alumnos, es decir, debe ser coherente con lo establecido, con carácter general, en el proyecto Curricular, y en el currículo oficial.

2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

En 1984 se contempla nuestra área con plena igualdad en comparación con las demás áreas por la convocatoria de oposiciones al cuerpo de profesores agregados de bachillerato para educación física, cambios concretados con la Ley Orgánica de la Educación en 1985 y posteriormente por la Ley Orgánica General del sistema educativo en 1990(LOGSE), otorgándosele un papel importante en la educación integral de los alumnos. Tradicionalmente, la Educación Física había tenido un papel secundario en la

formación de los alumnos. Posteriormente se propone la LOGSE de 1990, después la Ley de Calidad de la Educación de 10/2002 de 23 de diciembre (LOCE) en aspectos referidos a la evaluación especialmente y la Ley Orgánica de Educación de Marzo 2/2006 de 3 de Mayo (LOE) aplicable ya en todos los cursos de la ESO. Y actualmente la LOMCE, está en plena implantación, donde encontramos los Reales Decretos, El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para todo el Estado, y órdenes que la desarrollan en las comunidades autónomas, en Aragón encontramos ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

3. EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

a. INTRODUCCIÓN

El objeto fundamental de la presente programación es el de exponer los objetivos que nos proponemos alcanzar con los alumnos y la manera de conseguirlos, siempre adaptándonos a las necesidades de los diferentes grupos. La dedicación semanal para nuestra área es de dos horas. A pesar de que la sociedad ha incorporado valores propios del Movimiento Deportivo (Salud, imagen corporal, calidad de vida, aumento de posibilidades de movimiento...) que se han reflejado en el tratamiento de la Educación física en el campo docente, seguimos con las dos horas semanales, aun habiendo ampliado el campo, hasta hace unos años exclusivamente práctico, a los conocimientos, nuevos bloques de contenidos, desarrollo de capacidades, competencias, animación a la lectura.... En resumen, nuestra área ha evolucionado siguiendo corrientes universales propias, pero su necesidad pedagógica no se ha plasmado en la dedicación horaria. Este hecho hace que sean difíciles de conseguir con cierta dignidad profesional algunos objetivos del área: "Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor...", o trabajar con equilibrio porcentual en el número de clases todos los bloques de contenidos.

Nuestra propuesta pretende ser global para los cuatro cursos de ESO, en esta programación nos centraremos en los cursos de 2º y 4º de ESO, dejando para 1º y 3º de ESO otra programación que presentaremos posteriormente, aplicándose la nueva legislación LOMLOE. En la elaboración de los contenidos y búsqueda de objetivos, hemos

respetado el principio de educación multidisciplinar, ofreciendo a los alumnos / as una visión amplia de la Educación física. Optamos por un enfoque globalizador que pretende asegurar un desarrollo armónico de las capacidades motrices, evitando especializaciones excesivas y atendiendo a la mejora de la salud, la práctica de actividad física como estilo de vida activo, la disposición crítica ante la vida, la cooperación y la integración social. Buscamos que nuestros alumnos se desarrollen entendiendo que el esfuerzo y la constancia les llevarán al éxito, es decir, a conseguir hacer aquello que se proponen. Nuestro I.E.S. es un centro comarcal que recoge al alumnado procedente de la comarca Sierra de Albarracín, así como procedentes de diferentes países como Marruecos, Rumania, Colombia, Ucrania, etc.

b. INSTALACIONES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Instalaciones del centro:

- o Consta de dos pistas polideportivas propias al aire libre, una de fútbol y otra de baloncesto.
- o Asimismo en algunas ocasiones utilizaremos las aulas respectivas para los contenidos teóricos y la sala de informática para que los alumnos se familiaricen con algunas páginas, y la biblioteca, donde pueden encontrar información sobre los contenidos trabajados y los ordenadores individuales y la pizarra digital.

Instalaciones del Ayuntamiento:

- o El Polideportivo Cubierto municipal, situado cerca del instituto, a cinco minutos andando, y propiedad del Ayuntamiento.

Otros espacios:

- o La sierra: Dado el carácter de la asignatura, que requiere trabajar la carrera en numerosas ocasiones, así como la falta de espacios o las condiciones climáticas, en ocasiones será preciso salir a realizar actividades al aire libre, por las proximidades del instituto.
- o Durante la realización del bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural, nuestro espacio de trabajo será el entorno de la comarca de Albarracín.
- o Casco urbano del pueblo en las sesiones de carrera continua y orientación.

o En alguna ocasión en que nos sea necesario y una pista de frontón en las instalaciones de las piscinas.

o Colaboración con la asociación de escalada en boulder de la localidad para enseñarles las bases de este deporte. Albarracín es uno de los mejores lugares de Europa para la práctica de esta modalidad, por lo que he buscado la colaboración de esta asociación. Muy amablemente nos han asegurado su ayuda mediante el préstamo de materiales y presencia de especialistas en la materia que, tras unas nociones teóricas de la práctica, nos acompañarán y enseñarán las bases de este deporte en su mejor contexto: Los pinares de rodano de Albarracín. Por ello, me siento muy agradecido a “Sofa Boulder” y todo el esfuerzo que hace para acercar esta bonita práctica a los alumnos. Animamos a la mejora del patio del recreo, mejorando el pavimento y construyendo canchas deportivas. Los alumnos de 4º prepararán los torneos deportivos durante el recreo, donde puedan crearse equipos compuestos por alumnos y alumnas mezclados de los distintos grupos y se practique variedad de deportes, uno diferente en cada trimestre teniendo en cuenta el hándicap del bajo número de alumnos del centro. El material didáctico que poseemos para el proceso de enseñanza aprendizaje vamos aumentándolo; existe una voluntad clara tanto del equipo directivo como de los miembros de este departamento de incrementar progresivamente la compra de nuevos materiales. Igualmente estamos trabajando en la compra de fuentes bibliográficas de Educación Física, que posibilite la consulta y trabajo del alumnado, así como la formación permanente del profesorado.

4. PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN

La presente programación trata de ser una guía útil y práctica para todos los colectivos que deseen acercarse a ella. Los alumnos son informados a principio de curso de que está a disposición de ellos que sólo tienen que pedírnosla en el Departamento. Los padres en las reuniones con el tutor también son informados de ello. Asimismo, los criterios de evaluación son expuestos en cada clase en el primer trimestre y en la página web del instituto.

A principio de curso, en la primera sesión, se informa a los alumnos de los contenidos que van a aprender, de los criterios de calificación y de los instrumentos de evaluación que se van a utilizar, y se repite a lo largo del curso al comenzar cada unidad didáctica.

5. OBJETIVOS DE LA MATERIA.

A. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

Artículo 6. Objetivos generales de la Educación Secundaria Obligatoria.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan alcanzar los siguientes objetivos, establecidos en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo, afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo, como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, en su caso, en aragonés o en catalán de Aragón, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

B. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades, según la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad, así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardiopulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de

federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

6. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Las competencias clave definidas por la Unión Europea son aquellas que “todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”. Desde un análisis del contexto de la materia de Educación Física:

• Competencia en comunicación lingüística:

Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal como pueden ser los diferentes estilos de danza que hay ya sean con o sin pareja, 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. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia. A su vez puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas participando en programas de bilingüismo.

• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Desde la materia de Educación Física se participa en el desarrollo de la competencia matemática trabajando con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, realizando y analizando cálculos: de tiempo, de distancias, de frecuencia cardíaca, de puntuaciones, etc. y, también, interpretando datos concretos de algún deporte, y trabajando escalas y mapas en las actividades en la naturaleza. Se contribuye especialmente en las competencias básicas en ciencia y tecnología, ya que se trabaja

directamente con el cuerpo humano. Es muy importante conocer su funcionamiento, los efectos que tiene la actividad física en el organismo y cómo se puede cuidar para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible. Asimismo, se contribuye a esta competencia cuando se realizan actividades en el medio natural es un medio para conocer el entorno y utilizarlo de una forma segura y responsable.

- Competencia digital

Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado (presenta y/o publica elaboraciones en las que se maneja imagen, audio, vídeo, herramientas web 2.0, etc.). Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. El creciente número de herramientas digitales relacionadas con la actividad física (GPS y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos, etc.) y las aplicaciones generales (herramientas de presentación, editores de imagen, audio y video, redes sociales, etc.) posibilitan un aprendizaje más significativo de la Educación Física. También se debe conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. Se contribuye

de esta forma a preparar al alumnado a vivir en un mundo digital, un alumnado capaz de trabajar con la información y convertirla en conocimiento, que maneja las herramientas digitales y que es capaz de procesar información en múltiples formatos. El uso de webs, blogs, redes sociales, u otros espacios digitales, en los que participen tanto el profesor como el alumnado pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información para potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud y otras propuestas.

- Competencia de aprender a aprender

Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintos tipos de actividades. A través de la actividad física una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. Por medio de la Educación Física se desarrolla en el alumnado el aprendizaje de las conductas motrices. Se deben crear las condiciones que potencien un aprendizaje reflexivo de las mismas, de forma que el alumno mejore en el proceso de adquisición de nuevas conductas alcanzando progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.

- Competencia social y cívica

Las actividades propias de esta materia, son un medio eficaz para que el alumno aprenda a desenvolverse en un entorno social. Se busca facilitar la integración, promover la igualdad y fomentar el respeto. La realización de actividades en grupo facilita el desarrollo de la participación, cooperación y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas generan la necesidad de participar en un proyecto común, de aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes, de seguir normas democráticas en la organización del grupo y de asumir

cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento y libre aceptación de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas y su aplicación en el transcurso de actividades corporales poseen un valor de socialización sin igual y colaboran en gran medida en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También se busca desarrollar un comportamiento cívico concienciando al alumnado de que tiene que participar del cuidado de las instalaciones y del material que utiliza, así como del entorno próximo.

- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva en su aprendizaje. De hecho, la materia cuenta con un bloque de contenidos dedicado en gran parte a la gestión del alumno de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

- Competencia de conciencia y expresiones culturales

Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta ciertas habilidades comunicativas, de sensibilidad y sentido estético, así como imaginación y creatividad. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

2º ESO			
Período de tiempo	Contenido a desarrollar	Espacios necesarios	Necesidades materiales específicas
Del 8 de septiembre al 11 de noviembre 2022 (10 semanas)	U.D. C. física y salud: - Un cuerpo en forma II - Un cuerpo sano II	Pistas exteriores Pabellón municipal	Presentación y cuestionario inicial Cuadernillo CF y Fichas AP Conos de colores y pelotas blandas Silbato, cronómetro y cinta métrica Balones medicinales
Del 16 de noviembre al 23 de noviembre 2022 (2 semanas)	U.D. Deportes de raqueta: - Palas	Pistas exteriores Pabellón municipal	Palas Pelotas de tenis y de goma espuma Conos
Del 30 de noviembre al 9 de diciembre 2022 (2 semanas)	U.D. Expresión corporal -Coreo navidad	Pabellón municipal	Equipo de música, musica
Del 11 de enero al 17 de febrero de 2022 (6 semanas)	U.D. Expresión Corporal: Bailes de Salón (Mambo, salsa, swing, bachata)	Pabellón municipal	Equipo de sonido, música.
Del 22 de febrero al 10 de marzo de 2022 (3 semanas)	U.D. Juegos y deportes: - Deportes Individuales II: Atletismo: carreras y saltos	Pistas exteriores Pabellón municipal	Testigos Cinta métrica Ficha didáctica específica Conos Colchonetas, quitamiedos
Del 15 de marzo al 31 de marzo de 2022 (3 semanas)	U.D. Actividades en el medio natural: - Orientación y - Senderismo	Pistas exteriores Pabellón municipal Entorno cercano	Mapa, brújula y balizas Info familias actividad senderista Recogida: autorización y cuota Presentación y ficha de trabajo
Del 12 de abril al 10 de mayo de 2022 (5 semanas)	U.D. Juegos y deportes: - Deportes colectivos II: Datchball	Pistas exteriores Pabellón municipal	Pelotas goma espuma Conos
Del 17 mayo al 9 junio (5 semanas)	U.D. Deportes alternativos: - Ultimate	Pistas exteriores Pabellón municipal	Discos
Del 14 de junio al 22 de junio de 2017 (1 semana)	Síntesis y evaluación	Pistas exteriores Pabellón municipal	Material específico de los diferentes contenidos trabajados durante el curso

4º ESO			
Período de tiempo	Contenido a desarrollar	Espacios necesarios	Necesidades materiales específicas
Del 8 de septiembre al 11 de noviembre 2022 (10 semanas)	U.D. C. física y salud: - Un cuerpo en forma II - Un cuerpo sano II	Pistas exteriores Pabellón municipal	Presentación y cuestionario inicial Cuadernillo CF y Fichas AP Conos de colores y pelotas blandas Silbato, cronómetro y cinta métrica Balones medicinales
Del 16 de noviembre al 23 de noviembre 2022 (2 semanas)	U.D. Deportes alternativos: - Ultimate	Pistas exteriores Pabellón municipal	Discos, petos.
Del 30 de noviembre al 9 de diciembre 2022 (2 semanas)	U.D. Expresión corporal -Coreo navidad	Pistas exteriores Pabellón municipal	Equipo de música, música
Del 11 de enero al 17 de febrero de 2022 (6 semanas)	U.D. Juegos y deportes: - Deportes colectivos: Voleibol	Pistas exteriores Pabellón municipal	Redes y cinta elástica. Balones iniciación y específicos. Cuadernillo didáctico de contenido.
Del 22 de febrero al 10 de marzo de 2022 (3 semanas)	U.D. Actividades en el medio natural: - Orientación y Senderismo	Pistas exteriores Pabellón municipal Entorno cercano	Mapa, brújula y balizas Info familias actividad senderista Recogida: autorización y cuota Presentación y ficha de trabajo
Del 15 de marzo al 31 de marzo de 2022 (3 semanas)	U.D. Boulder	Pistas exteriores Pabellón municipal Entorno cercano	Material lo aporta la asociación.
Del 12 de abril al 10 de mayo de 2022 (5 semanas)	U.D. Nutrición, Higiene postural en trabajos de fuerza.	Pistas exteriores Pabellón municipal	Teraban, pesas, colchonetas
Del 17 mayo al 9 junio (5 semanas)	U.D. Expresión Corporal: Bailes de Salón (Mambo, salsa, swing, bachata)	Pistas exteriores Pabellón municipal	Equipo música, música
Del 14 de junio al 22 de junio de 2017 (1 semana)	Síntesis y evaluación	Pistas exteriores Pabellón municipal	Material específico de los diferentes contenidos trabajados durante el curso

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2ºESO
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.		CMCT-CAA-CCL
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias		CAA-CMCT-CIEE
BLOQUE 3: Acciones motrices de colaboración-oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición utilizando diferentes estrategias.		CAA-CMCT-CIEE
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.		CAA-CMCT
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		CCL-CCEC-CSC-CIEE
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.		CAA-CMCT
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.		CIEE
Crit.EF.6.6. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.		CMCT-CAA
Crit.EF.6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.		CIEE-CSC
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.		CSC

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2ºESO
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.		CMCT-CAA-CCL
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias		CAA-CMCT-CIEE
BLOQUE 3: Acciones motrices de colaboración-oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición utilizando diferentes estrategias.		CAA-CMCT-CIEE
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.		CAA-CMCT
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		CCL-CCEC-CSC-CIEE
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.		CAA-CMCT
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.		CIEE
Crit.EF.6.6. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.		CMCT-CAA
Crit.EF.6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.		CIEE-CSC
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.		CSC

Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.	CD

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4ºESO
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA- CMCT	Est.EF.1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CMCT-CIEE	Est.EF.2.3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
BLOQUE 3: Acciones motrices de colaboración-oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
		Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
		Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA - CMCT	Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Crit.EF.4.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.4.3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
		Est.EF.4.3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL-CSC	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
		Est.EF.5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
		Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud	CAA-CCEC	Est.EF.6.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
		Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
		Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
Crit.EF.6.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	CMCT-CCEC-CAA	Est.EF.6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
		Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
		Est.EF.6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
		Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
Crit.EF.6.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT	Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
		Est.EF.6.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
		Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Crit.EF.6.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
		Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicada.
		Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
Crit.EF.6.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	CSC	Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
		Est.EF.6.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
		Est.EF.6.8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
Crit.EF.6.9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	CMCT-CSC	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
		Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
		Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
Crit.EF.6.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
		Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
		Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
Crit.EF.6.11. Respetar las normas, demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	CSC	Est.EF.6.11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
		Est.EF.6.11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.
Crit.EF.6.12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	CD-CAA-CCL	Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
		Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones
		Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

ANÁLISIS DE PRODUCCIONES ESPECÍFICAS:

- Prueba específica escrita
- Trabajos escritos o digitales

ANÁLISIS DEL PROCESO: PRODUCCIONES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO:

- Producciones grupales e individuales
- Entrevistas
- Coevaluación
- Autoevaluación

OBSERVACIÓN DIRECTA (SISTEMÁTICA):

- Pruebas específicas motrices individuales y colectivas, se valoran con una rúbrica motriz:
- Checklist (comportamientos, criterios actitudinales, habilidades motrices individuales y colectivas...)
- Registro anecdótico (higiene tras la práctica de actividad física).

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

ANÁLISIS DE PRODUCCIONES ESPECÍFICAS:

- Prueba específica escrita
 - El porcentaje dependerá de la unidad didáctica a la que se encuentre asociada.
- Trabajos escritos o digitales
 - El porcentaje dependerá de la unidad didáctica a la que se encuentre asociada.

ANÁLISIS DEL PROCESO: PRODUCCIONES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO:

- Producciones grupales e individuales
 - El porcentaje dependerá de la unidad didáctica a la que se encuentre asociada.
- Entrevistas
 - El porcentaje dependerá de la unidad didáctica a la que se encuentre asociada.
- Coevaluación
 - 10%
- Autoevaluación
 - 10%

OBSERVACIÓN DIRECTA (SISTEMÁTICA):

- Pruebas específicas motrices individuales y colectivas, se valoran con una rúbrica motriz:

- El porcentaje dependerá de la unidad didáctica a la que se encuentre asociada.
- Checklist (comportamientos, criterios actitudinales, habilidades motrices individuales y colectivas...)
- El porcentaje dependerá de la unidad didáctica a la que se encuentre asociada.
- Registro anecdótico (higiene tras la práctica de actividad física).
- 5%

Faltas de asistencia: Con 3 o más faltas de asistencia sin justificar, serán necesarios trabajos teóricos extra para superar la asignatura. El contenido de estos trabajos estará relacionado con la materia impartida durante las sesiones en la que se produjeron las ausencias. El profesor le entregará al alumno un guion con los apartados a desarrollar una vez notificadas y constatadas dichas faltas.

ALUMNOS CON EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE EN EL CURSO ANTERIOR.

Los alumnos con la Educación Física pendiente de cursos anteriores, superarán los contenidos de los mismos, si aprueban la materia del presente curso. Si no aprueba el curso se dará un dossier teórico-práctico para su resolución. La recuperación de los criterios no alcanzados en el transcurso del curso se hará en función del déficit del alumno.

9. CONTENIDOS MÍNIMOS

MÍNIMOS 2º ESO

- Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas. propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- Crit.EF.5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

- Crit.EF.6.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
- Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- Crit.EF.6.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

● MÍNIMOS 4º ESO

- Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.
- Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
- Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
- Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.
- Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.
- Crit.EF.4.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
- Crit.EF.6.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
- Crit.EF.6.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
- Crit.EF.6.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
- Crit.EF.6.12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación

en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

10. COMPLEMENTACIÓN, EN SU CASO, DE LOS CONTENIDOS DE LAS MATERIAS TRONCALES, ESPECÍFICAS Y DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA.

En cuanto a la interdisciplinariedad, a lo largo de las unidades didácticas se irá introduciendo elementos de otras áreas. Los multitudinarios juegos que practicarán los alumnos están plagados de elementos matemáticos, por ejemplo, con el área de música se promoverá los trabajos de respiración y relajación conectados con esta área. Se desarrollarán actividades relacionadas con la lectura, en relación con la temática del proyecto de la mujer en el siglo XX. Además, las actividades en el medio natural (Boulder, resistencia, orientación...) buscaré la colaboración con otros departamentos para poder usar la salida también para aprender multitud de conocimientos inherentes en el propio medio que recorreremos: (matemática natural, geología, sonidos de la naturaleza, la historia de las pinturas rupestres, estudios meteorológicos, flora y fauna y un largo etcétera debido a la inmensa fuente de información que puede otorgarnos la madre naturaleza).

En colaboración con el departamento de música y lengua para la unidad de expresión corporal cercana a navidad, para preparar un villancico y realizar una representación del mismo. El objetivo es crear un buen ambiente de trabajo donde todos los compañeros puedan confiar también en nosotros para que puedan conseguir sus objetivos didácticos de la forma más motivante para el alumno.

11. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y CONSECUENCIAS DE SUS RESULTADOS EN TODAS LAS MATERIAS Y ÁMBITOS, ASÍ COMO EL DISEÑO DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE DICHA

EVALUACIÓN.

El Departamento determina en coherencia con lo establecido en el PCE:

a.- La Evaluación inicial recoge información sobre el grado de dominio de lo que se pueden denominar capacidades generales, es decir, del nivel de madurez alcanzado en relación a los objetivos generales fijados en la etapa anterior.

b.- El nivel de los contenidos mínimos que se consideran necesarios para construir sobre ellos los nuevos aprendizajes propios del curso que nos ocupa: manejo de cuestiones instrumentales, procesos, técnicas de trabajo y estudio, etc.

c.- Las características de la forma de aprender de cada alumno en esta materia y curso: habilidades, estrategias y destrezas.

d.- Grado de integración social del alumnado: conocimiento de sí mismo, relación con los demás, con el profesorado, etc.

Para ello se emplearán dos instrumentos: Lista de observación y pruebas de ejecución motriz: en concreto la batería Eurofit.

12. CONCRECIÓN DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA CADA CURSO Y MATERIA.

El departamento de Educación Física, en su momento y según las características propias de los alumnos realizará las adaptaciones curriculares pertinentes. No obstante, dadas las características del área, la evaluación inicial permite una continua adaptación según el nivel de partida con la posibilidad de modificación del grado de superación de los objetivos mínimos.

Para establecer las adaptaciones seguimos el siguiente proceso:

1º) Criterio de adaptación: Consideramos que un alumno será motivo de adaptación cuando a pesar de los esfuerzos efectuados, no alcance los objetivos mínimos.

2º) Establecimiento de refuerzos y adaptaciones curriculares no significativas: Son las medidas de carácter ordinario para atender a la diversidad dentro del aula. Se utilizarán: metodologías y actividades diversas; materiales didácticos alternativos; tiempo, organización y secuenciación flexible; priorización de contenidos.

3º) Establecimiento de adaptaciones curriculares significativas: Se aplicarán en el momento en que se detecten las dificultades o como continuación de un programa de adaptación. Suponen la posibilidad de eliminación de contenidos esenciales y objetivos básicos y la codificación de los criterios de evaluación.

En la realidad escolar observamos cómo llegan alumnos de muy diversas características, que necesitan una atención individualizada. Son alumnos que no siguen el ritmo de la clase, bien por inmadurez evolutiva, problemas lingüísticos, perceptivos, rítmicos, corporales significativos o bien por desconocimiento de la lengua vehicular. Desde el centro, la tendencia es apoyarlo dentro del aula, pero sin descartar la atención fuera del aula (rehabilitación, programas de ayuda para adquisición lingüística, etc) facilitada por la disminución de la ratio. Aunque la organización de los recursos materiales y personales corresponde al departamento de orientación, desde el área de E.F, se requieren de medidas específicas según los tipos de necesidades:

- Para alumnos con discapacidades visuales: Evitar cambios en la ubicación del material y en la organización del espacio, procurando la familiarización, Así mismo, modificar los canales de información.

- Para alumnos con discapacidades auditivas: absorción de los ruidos en la mayor medida posible, vigilar si siguen las intervenciones (colocarse de frente)

- Para alumnos con discapacidades físicas: deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares significativas: adaptación de objetivos, priorización, secuenciación, ajustes en la evaluación...
- Para alumnos con enfermedades crónicas que les dificultan seguir el ritmo de sus compañeros, siendo el asma, la diabetes y la epilepsia las más frecuentes. Es posible abordarlas con conocimiento y previsión.

ENFERMOS Y LESIONADOS

Aquellos alumnos que algún día no pudieran hacer actividad física, por enfermedad, lesión, o por no llevar la indumentaria deportiva adecuada, deberán recoger por escrito el contenido de la clase práctica y entregarla al profesor al terminar la clase; esto servirá al profesor para su valoración.

Los alumnos que por lesión o enfermedad no puedan realizar actividad física durante tres o más sesiones de que consta una U.D., deben de seguir los siguientes pasos:

1. Presentar justificante médico en el que figure expresamente en qué consiste la lesión o enfermedad, que tipo de ejercicios le impide realizar, y qué tipo de ejercicios debería hacer para su mejor recuperación.

2. Trabajo extenso sobre su problema: nombre y tipo, por qué se produce, si hay o no forma de prevenirla, qué tipo de ejercicios le impide o no hacer, cómo se cura, y otros aspectos que el departamento considere oportunos para que el alumno conozca a fondo su dolencia.

3. Llevar un diario de clases en el cual se refleje todo lo que se hace en las sesiones de educación física.

4. Exámenes y trabajos teóricos sobre la parte práctica de la asignatura que el alumno se vea impedido realizar.

5. El alumno deberá participar siempre que sea posible en el desarrollo de la clase: ayudando al profesor o a sus compañeros en lo que se le indique, ayudando a sacar, organizar, y recoger el material, arbitrando partidos, etc.

6. Se valorará su actitud como al resto de los alumnos.

13. CONCRECIONES METODOLÓGICAS: METODOLOGÍAS ACTIVAS, PARTICIPATIVAS Y SOCIALES, CONCRECIÓN DE VARIAS ACTIVIDADES MODELO DE APRENDIZAJE INTEGRADAS QUE PERMITAN LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE, PLANTEAMIENTOS ORGANIZATIVOS Y FUNCIONALES, ENFOQUES METODOLÓGICOS ADAPTADOS A LOS CONTEXTOS DIGITALES, RECURSOS DIDÁCTICOS, ENTRE OTROS.

Los alumnos que llegan tienen un bagaje motor, propio de su desarrollo en la etapa educativa anterior, que se concreta en rasgos y características específicas de cada uno de ellos. Estas características se tendrán en cuenta a lo largo de la etapa y serán el punto de partida.

Entendiendo el aprendizaje como proceso de construcción del alumno, en la educación física esta construcción supone el desarrollo motor del alumno que partiendo de los movimientos reflejos llega a buscar el máximo control y perfecta ejecución de los movimientos, siendo el profesor el que con su intervención, dando información al momento concreto en que se encuentra el proceso de enseñanza y teniendo en cuenta el desarrollo psico-fisiológico del alumno/a.

Mediante la constatación periódica de la evolución, tanto de sus capacidades físicas como de su habilidad motriz, el alumno ve la efectividad del planteamiento que va siguiendo y analiza y reflexiona sobre la idoneidad del mismo, planteándose, con la ayuda y el diálogo con el profesor, alternativas, de forma que se llegue a establecer un compromiso de aprendizaje autónomo y consciente.

El profesor actúa como guía y mediador, no haciendo que sea un simple proceso acumulativo sino que presentara los contenidos en todo momento de forma ordenada y progresiva y con la claridad suficiente para que el alumno los vea relacionados y comprenda las secuenciaciones, mientras es el alumno-a el que verdaderamente elabora y modifica los esquemas construyendo su propio aprendizaje significativo que le permita relacionar los nuevos contenidos con sus experiencias previas.

La gran diferencia de bagaje motor y la existencia de los períodos críticos hace que sea conveniente que los distintos contenidos tengan carácter cíclico, para facilitando así a aquellos alumnos que no los obtuvieron en determinado momento, la obtención en momentos más favorables. Esta atención a la diversidad del alumnado que se expresará por los diferentes ritmos de aprendizaje se tendrá en cuenta tanto en el aspecto cuantitativo como en el aspecto cualitativo.

La enseñanza de la educación física ha de ser funcional que el alumno/a aplique en la vida cotidiana de hábitos de práctica de actividad física, siendo el propio alumno-a el que planifique y desarrolle su propia actividad tanto en lo que se refiere a las capacidades físicas como a la organización de forma recreativa de su ocio, y le sirva para aprendizajes posteriores más complejos.

En el desarrollo de este trabajo se ha tenido presente en todo momento la importancia que la transferencia de aprendizaje tiene para la adquisición y desarrollo de tareas más complejas. Poniendo por ejemplo la adaptación a trayectorias como tarea simple y no específica, nos sirve para pasar posteriormente con una mayor posibilidad de éxito al aprendizaje de pases y lanzamientos específicos de tareas deportivas. Los contenidos se presentarán en todo momento de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que el alumno vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación.

En la medida de lo posible se buscará la interconexión con otras áreas de la educación ("Música", "Ciencias de la Naturaleza", "Plástica", "Lengua y Literatura",...), para presentar el área al alumno como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado e inconexo.

En todo momento, en el desarrollo del currículo, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una base sólida y significativa, así como una orientación hacia una actitud positiva y abierta a la actividad física.

En cuanto a los métodos de enseñanza se dará preferencia a aquellos métodos en los que la reflexión y el análisis por parte del alumno sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales, aun así este método no debe suponer una mera construcción de automatismos por un proceso de

repetición y acumulación sino que tienen que tener un significado para el alumno.

1. PRINCIPIOS DE DISEÑO DE ACTIVIDADES

En el marco de las unidades didácticas es conveniente que estén presentes diversos tipos de actividades que, por su finalidad diferenciada, tienen en cuenta distintos criterios.

Como punto de partida se diseñarán actividades que tengan una función de diagnóstico, que nos indiquen el punto de partida para los aprendizajes y a los alumnos su punto inicial y por tanto sus necesidades.

El diseño de actividades de desarrollo y aprendizaje deben atender a los diferentes puntos de partida y favorecer las distintas posibilidades de aprendizaje permitiendo la regulación del ritmo de ejecución y aprendizaje de cada alumno.

De la misma manera en cada una de ellas se tendrá en cuenta no solo el interés de los alumnos sino también el desarrollo evolutivo de los alumnos-as.

El aspecto emocional es otro factor a tener en cuenta, no dejándolo de lado por el simple hecho de pensar que las distintas actividades por atractivas van a activar a los alumnos/as.

Se realizarán actividades de resumen que refuercen los conocimientos desarrollados y que además sirva para que los alumnos-as observen los progresos obtenidos.

Las actividades deben de tener una coherencia interna que sea perceptible por el alumno, no debe ser un simple acumulo de actividades, sino que estas tendrán unos objetivos claros.

Los sucesivos pasos si están interrelacionados y no son una mera acumulación nos llevara a las metas de colaborar con el alumno primero y que alumno-a ponga en práctica por si solo sus propias actividades.

El diseño de actividades de evaluación no será un algo independiente, sino que

estará engarzado con las distintas actividades de aprendizaje y tendrá coherencia con ellas.

Las actividades deben permitir la familiarización del alumno-a con el entorno donde se desarrollan las sesiones, y esto nos lleva a que tenemos que tener en cuenta la infraestructura la situación y los medios disponibles para el diseño de ciertas actividades. En el diseño de actividades, dependiendo de objetivos y contenidos, iremos desde el trabajo individual al grupal, pero favoreciendo siempre la participación y el trabajo corporativo.

2. MATERIALES DEL ALUMNO

El Departamento de E.F. ha decidido no utilizar el libro de texto, ya que nuestra programación es específica para el centro y nos servimos de los libros comprados por el programa de “gratuidad de libros” para de esta forma darles el material curricular adaptado a sus necesidades. Sin necesidad de que tengan que traer tanto peso. Nosotros ofrecemos los apuntes, y los alumnos se encargan de completarlos.

Las clases teóricas se impartirán en el aula respectiva, en audiovisuales, en el polideportivo, utilizando soporte informático etc.

Las explicaciones teóricas, las utilizaremos, primeramente, para la introducción de cada bloque temático. También estarán presentes durante todas las sesiones, matizando aspectos fundamentales y solventando todo tipo de dudas. Por último, las utilizaremos al final de cada unidad didáctica a modo de conclusiones.

En ocasiones deberán comprar o confeccionar algunos materiales para disponer de ellos individualmente (cross, raquetas de bádminton, bicicleta, etc.).

3. VESTIMENTA DEPORTIVA

Para la realización práctica de las sesiones, es obligatorio que los alumnos lleven vestimenta deportiva: zapatillas de deporte, chándal, pantalón corto, camiseta de manga corta siempre debajo, etc., salvo que el profesor indique lo contrario debido al contenido de la sesión (bailes de salón por ejemplo). Deberán traer siempre una camiseta de repuesto (neceser) y cambiársela al finalizar la sesión.

4. ACTIVIDADES

Las actividades que se van a llevar a cabo a lo largo de las unidades didácticas son:

1. Actividades de Introducción, tienen como objetivo descubrir los conocimientos previos de los alumnos, sus intereses y el grado de desarrollo de las diferentes capacidades. Asimismo, pretenden motivar a los alumnos con relación a lo que van a aprender.

2. Actividades de desarrollo, van dirigidas a trabajar los objetivos y contenidos planteados en cada unidad didáctica.

3. Actividades de ampliación van dirigidas a aquellos alumnos/as que han adquirido perfectamente los conceptos, procedimientos y actitudes de la Unidad Didáctica y permiten continuar construyendo los nuevos aprendizajes.

4. Actividades de refuerzo van dirigidas a reforzar aquellos contenidos que los alumnos han tenido mayores dificultades, y así poderlos solventar, también se utilizarán por aquellos con necesidades educativas específicas de apoyo educativo.

5. Actividades de evaluación, son aquellas que utilizamos para conocer el nivel y la situación en la que se encuentran los alumnos respecto a sus aprendizajes en un momento dado. Dichas actividades están presentes a lo largo de las unidades didácticas, tanto al comienzo (evaluación inicial), durante el proceso (evaluación continua o formativa) y al final (evaluación sumativa).

6. Actividades de consolidación, en ellas se contrastan las nuevas ideas con las previas y se aplican los nuevos aprendizajes.

7. Actividades de recuperación, son las que se programan para los alumnos que no han adquirido o construido los contenidos trabajados.

8. Actividades complementarias, actividades docentes, las cuales irán referidas algún elemento del currículo, se desarrollan dentro del horario lectivo normalmente.

9. Actividades en la naturaleza, Durante el curso se realizarán actividades en la naturaleza y de conocimiento del medio, se realizarán salidas de senderismo, orientación de uno o varios días.

10. Competiciones internas, Durante el curso se realizarán distintas actividades y competiciones entre clases.

5. MEDIDAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

En relación al material informático o TICS, que podemos utilizar además de disponer de la sala de ordenadores y sus propios ordenadores, será: power point, programas informáticos diseñados para aprender, el plan EDUSPORT o el plan LUDOS (aunque esté diseñado para primaria), Hot potatoes (permite crear páginas Web dinámicas con ejercicios de autoevaluación y comprensión, sin necesidad de tener ningún tipo de conocimiento sobre lenguaje Web, podemos encontrarlos en <http://platea.pntic.mec.es>), programa Clic 3.0 (constan de actividades variadas para el aprendizaje), conexión a Internet para el análisis de vídeos deportivos y ser críticos con los mass media, APPS, videos tutoriales, etc.

En contenidos de actividades en la naturaleza se programan sesiones de trabajo en el entorno natural, por su proximidad al centro.

14. PLAN DE LECTURA ESPECÍFICO A DESARROLLAR DESDE CADA MATERIA. CONCRECIÓN DEL TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL.

La lectura puede entenderse desde varios puntos de vista teóricos, es decir, como una actividad visual, como una tarea de comprensión, de transcripción del lenguaje oral, como un proceso de reflexión, y de otros muchos modos. Con mi programación quiero animar al alumno a leer desde varios frentes: desde la lectura, desde la escritura, desde la oralidad y desde otras formas de expresión. Vamos a tratar de exponer las actividades que propongo para que nuestros alumnos se animen a la lectura en las clases de educación física: siendo críticos y lectura de artículos sobre el sedentarismo, la nutrición, las tallas, los deportes, los atletas, etc.

15. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.

La comprensión lectora se trabajará en todas las unidades didácticas del curso académico, a través de los recursos didácticos que se facilitarán al alumnado. En este sentido, el material se colgará a través de Google Classroom.

La comprensión oral y escrita se desarrollará en determinadas unidades didácticas que exijan la entrega y/o presentación de un trabajo relacionado con dicha unidad didáctica, como es el caso en la unidad didáctica de Nutrición en 4ºESO.

Las tecnologías de la información y la comunicación se emplearán siempre que sea posible, ya que el contexto social exigirá al alumnado el dominio de éstas.

16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS POR CADA DEPARTAMENTO DIDÁCTICO U ÓRGANO DE COORDINACIÓN DOCENTE, DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ANUAL DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES ESTABLECIDAS POR EL CENTRO, CONCRETANDO LA INCIDENCIA DE LAS MISMAS EN LA EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS.

Desde la asignatura de Educación física, he propuesto la actividad de visitar un entrenamiento de voleibol del Club Voleibol Teruel, ya que se trata de un referente a nivel nacional de voleibol y que se encuentra en nuestra provincia. En este sentido, en los cuatro cursos se desarrollará una unidad didáctica de voleibol, con la finalidad que la actividad posea un sentido formativo, así como cultural.

Propuesta de realizar actividades de nieve como salida de sky.

Por otro lado, nos encontramos inmersos en un plan de innovación relacionado con la Sierra de Albarracín, por lo que desde la Educación Física se promoverá una actividad complementaria en un lugar concreto de la sierra para coordinar salidas de senderismo y/o con BTT.

Por último, la cercanía con la Residencia de Personas Mayores de Albarracín (IAAS) nos permitirá colaborar con prácticas de aprendizaje servicio, como en el caso de la unidad de fuerza en 4ºESO.