

**PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA DE
EDUCACIÓN FÍSICA
BRIT-ARAGÓN
(INGLÉS)**

**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

2º y 4º ESO

CURSO 2022/2023

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	ANÁLISIS DEL CONTEXTO	5
3.	ALUMNOS CON NECESIDADES, MOTIVACIONES E INTERESES DISTINTOS	7
4.	OBJETIVOS	8
5.	CONTENIDOS:	9
6.	TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS	20
7.	JUSTIFICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LAS UU.DD.	22
8.	COMPETENCIAS CLAVE	24
9.	DESARROLLO COMPETENCIAL-INTERDISCIPLINARIEDAD	25
10.	METODOLOGÍA	26
11.	EVALUACIÓN	29
12.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	29
14.	CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS	47
15.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD - ATENCIÓN AL ACNEAE	49
16.	EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS	51
17.	EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS PENDIENTES	53
18.	PLAN DE INNOVACIÓN	53
19.	EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN	54
20.	FOMENTO DE LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA – PLAN LECTOR	55
21.	ELEMENTOS TRANSVERSALES	55
22.	ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	57
23.	INVENTARIO ACTUALIZADO DEL MATERIAL DEL DEPARTAMENTO DE EF	58

1. INTRODUCCIÓN

A la hora de su realización, el Departamento de Educación Física ha tenido en cuenta el **Proyecto Educativo del Centro, el Proyecto Curricular de Etapa y el Reglamento de Régimen Interno**, a partir de los cuales se ha desarrollado el currículo establecido en 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, mediante la programación didáctica presente.

La programación didáctica deberá ser el instrumento de planificación curricular específico, su finalidad será la de facilitar la labor docente, asegurar la coherencia entre las intenciones educativas del profesorado y la puesta en práctica en el aula, servir como instrumento de planificación, desarrollo y evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, ofrecer el marco de referencia para organizar las medidas de atención a la diversidad y proporcionar elementos de análisis para la evaluación del proyecto educativo, de las concreciones de los currículos y de la propia práctica docente.

La preocupación por la salud y la importancia que ésta tiene en nuestras vidas es el aspecto en que más se incide a través de esta materia. Se deben dar a conocer a los alumnos los beneficios que la práctica habitual de actividad física tiene en nuestro organismo, de manera que el alumnado adquiera conocimientos, competencias y hábitos para realizar una actividad física que sea saludable.

El alumnado debe aprender principalmente los contenidos fundamentales, no sólo para resolver situaciones puntuales, sino para ser capaz de transferirlos a diferentes situaciones de su vida. Los términos de esfuerzo y constancia (en este caso hacia la práctica de actividad física) deben ser interpretados como un medio necesario para alcanzar los objetivos buscados.

El enfoque de esta materia debe tener un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás en todo tipo de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Cuerpo y movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y, con ello, de la consolidación de hábitos saludables que evitarán los problemas que genera el sedentarismo y conducirán a mejorar su calidad de vida; por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación necesarias para la vida en sociedad.

La etapa de la Educación secundaria obligatoria es para el alumnado una etapa de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos; entran de lleno en la adolescencia y hay que estar preparados para atender a los diferentes niveles de maduración de cada individuo. La Educación física puede ayudar en este proceso de maduración buscando que el alumno conozca y acepte los cambios que se producen en su cuerpo, que sepa cómo cuidarlo, además de respetar las diferencias de sexo, habilidad y características personales que existen

entre iguales. Este aspecto está directamente relacionado con la educación en valores: la Educación física debe ser un medio para fomentar la igualdad entre los sexos, para que el alumno aprenda a respetar unas normas, tener una participación democrática en la clase, convivir con los demás, aprender y disfrutar jugando gane o pierda, plantearse retos o superar pequeñas frustraciones.

Otro aspecto importante de la materia es el de promover, dando a conocer al alumnado la amplia oferta de actividades físicas y deportivas que se pueden practicar en clase, en el barrio, en cada pueblo o ciudad y en los espacios naturales que ofrece nuestra Comunidad Autónoma. También se considera importante que conozcan, al final de esta etapa, las posibilidades de formación relacionadas con la actividad física, en ciclos formativos y universidad, para acceder al mundo laboral.

Desde esta materia se puede contribuir a la transmisión de la cultura y tradiciones aragonesas a través de las danzas y los juegos tradicionales, y también se puede facilitar el conocimiento de nuestra comunidad a través de actividades físico-deportivas en el entorno natural del territorio aragonés.

Durante los cuatro años de la educación secundaria obligatoria se pasará de forma gradual de actividades más sencillas y lúdicas a formas más complejas y reglamentarias, dando al alumnado un grado de autonomía cada vez mayor.

El profesorado deberá contribuir al aprendizaje del alumnado facilitando las tareas, buscando estimular y motivar, creando un clima de respeto en el grupo, evitando discriminaciones de todo tipo y adaptándose a su realidad educativa. Deberá respetar el nivel inicial de cada alumno y conseguir niveles de mejora de acuerdo con sus capacidades. Aunque la materia es eminentemente práctica, resulta conveniente reforzar algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas escritas y trabajos.

Los alumnos serán el centro del proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que deberán reflexionar y ser conscientes de sus aptitudes y limitaciones, progresos y dificultades, así como de los objetivos que deban alcanzar.

El departamento de Educación Física del I.E.S. "de La Muela" de La Muela (Zaragoza) está formado por los siguientes profesores:

- Alvaro Gil Jiménez, que imparte en todos los cursos de la E.S.O y a la sección bilingüe (Jefe de departamento)
- Carlos Abad Trullén que imparte en todos los cursos de E.S.O.

2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

La Muela es un municipio perteneciente a la comarca de Valdejalón en la provincia de Zaragoza, comunidad autónoma de Aragón. La Muela se asienta sobre una meseta situada a 23 km de Zaragoza, a unos 600m de altitud, libre de contaminación debido al cierzo, viento que sopla con frecuencia en el pueblo. Su término municipal tiene una superficie de 143.5 kilómetros cuadrados, y su población aproximada es de 5500 habitantes. En su paisaje se alternan extensos campos de almendros y olivos con enormes generadores de energía eólica, que conforman una singular estampa.

En cuanto a la situación socioeconómica y cultural en la que está enmarcado el centro de La Muela, se puede decir que está localizado en un medio rural, dentro de la provincia de Zaragoza. Está situado en una zona en la que se mueve mucha agricultura. Al centro acuden alumnos de diferentes urbanizaciones, pero todos pertenecientes al término municipal de La Muela.

El nivel socioeconómico es medio. El centro de La Muela cuenta con un nivel socioeconómico y cultural medio. Está situada en un entorno deportivo privilegiado ya que está dentro de unas instalaciones deportivas municipales que estaban en desuso. Además, la distancia a Zaragoza no es demasiado elevada para poder ofertar actividades de diferentes características al alumnado

En cuanto a la tipología escolar, se puede decir que es un Instituto de Educación Secundaria público, de tamaño pequeño. Así pues, las familias son de nivel socioeconómico y cultural medio y con un nivel de inmigración bajo.

De forma más específica, dentro de la materia de Educación Física se hace uso de las siguientes instalaciones deportivas: pabellón cubierto con pista de fútbol-sala (40 x 20 m), campo de fútbol de hierba artificial, pista exterior de 40 x 20 metros, 3 pistas de pádel, 3 pistas de squash, 3 pistas de tenis y un frontón cubierto.

Dentro de las instalaciones del centro se dispone de un pequeño espacio verde a modo de recreo, además de una pequeña sección de la superficie en el que el alumnado cuenta con una canasta para los tiempos de asueto.

El departamento de educación física está compuesto por un profesor a jornada completa y otro profesor que está a 16 horas (80 %)

Este curso se distribuirá el alumnado en 5 grupos de 1º de E.S.O. 2 de ellos bilingüe y el grupo del programa PAI que se junta con 1D y 1º C, 4 grupos de 2º E.S.O., uno de ellos bilingüe y el grupo del programa de PMAR, 4 grupos de 3º E.S.O., uno de ellos el grupo del programa PMAR y 4 grupos de 4º E.S.O , aunque en realidad son 3 ya que el 4º Agrupado se junta con el 4º C Y D para la clase de Educación Física.

CONTEXTUALIZACIÓN LEGISLATIVA

Esta programación se asienta en los siguientes textos legales vigentes:

- **LEY ORGÁNICA 2/2006 de 3 de mayo**, modificada **por la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre** para la Mejora de la Calidad de la Enseñanza (**en adelante LOMCE**).
- **REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico para la E.S.O. y el Bachillerato.
- **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.
- **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.
- **ORDEN ECD/494/2016, de 26 de mayo**, por la que se aprueba el currículo de Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **ORDEN EDU/849/2010, de 18 de marzo**, por la que se regula la ordenación de la educación del alumnado con necesidad de apoyo educativo y se regulan los servicios de orientación educativa en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación.
- **DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre**, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **RESOLUCIÓN de 7 de diciembre de 2016**, del director general de Planificación y Formación Profesional, por la que se concreta la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón para el curso 2016-2017.
- **ORDEN ECD/624/2018, de 11 de abril (BOA de 26 de abril)**, sobre la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- **Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre**, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- **INSTRUCCIONES DEL DIRECTOR GENERAL DE INNOVACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE, SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DE LOS CENTROS DE PROFESORADO DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ARAGÓN EN RELACIÓN CON EL**

3. ALUMNOS CON NECESIDADES, MOTIVACIONES E INTERESES DISTINTOS

Cuando se habla de atención a la diversidad del alumnado se hace referencia a todos. No hay un alumno o alumna igual a otro. Cada uno es diferente y cada uno aprende de un modo diferente, así como con un ritmo determinado que se tratará de respetar en la medida de lo posible. Las diferencias se manifiestan a través de sus características personales, psicoevolutivas, de competencia curricular, ambiente familiar, social y cultural. Generalmente se puede afirmar que la materia de Educación Física suele, por su carácter práctico y distendido, ser de interés para el alumnado. De igual modo, se intentarán favorecer en ella, las relaciones de igualdad tan necesarias actualmente. El sistema educativo y concretamente la escuela ha de ser capaz de ofrecer las mismas posibilidades de formación y experiencias educativas básicas a todos los alumnos, con independencia de su origen social, nivel económico y características personales. Por consiguiente, actúa como mecanismo compensador de las virtuales desigualdades socioeconómicas y como agente que posibilita la igualdad de oportunidades educativas.

Existen muchos factores que determinan la diversidad del alumnado, como por ejemplo los diferentes intereses. Desde el campo pedagógico podemos definir interés como “inclinación de los alumnos por la instrucción y las tareas educativas”. De este modo se concibe como premisa para la consecución del aprendizaje significativo, por parte del alumno. Por consiguiente, el docente tratará de adoptar medidas curriculares que despierten el interés del discente y dejen lugar a su iniciativa y resolución personal. Los intereses personales no permanecen estables a lo largo de la vida, sino que cambian con la edad y son también sensibles a factores de índole social y cultural. De ahí la importancia del carácter abierto y flexible de esta programación. Otro aspecto que puede influir en la diversidad de alumnado son las motivaciones, entendidas como “conjunto de variables intermedias que activan la conducta y/o orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo”. Éstas pueden ser de diferente índole, como, por ejemplo: satisfacer la curiosidad, evitar el fracaso o experimentar el éxito, otros para ser valorados socialmente, consecución de recompensas, etc.

La respuesta educativa contribuirá a la satisfacción de las necesidades de carácter educativo que presentan nuestros alumnos. Cuando estas necesidades educativas sean especiales, la atención que reciban los alumnos que las presentan, habrá de regirse por los principios de inclusión, normalización, adaptación y sensibilización. Surge así una nueva concepción de escuela, en la que los principios de calidad, equidad, inclusión, innovación y participación deben inspirar las distintas actuaciones en el ámbito educativo. Esto supone una reorganización interna cimentada en la adopción de medidas de carácter curricular y la provisión de ayudas pedagógicas

(materiales, personales y técnicas) que lo garanticen.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La **Educación Secundaria Obligatoria** contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan alcanzar 12 objetivos GENERALES DE LA ESO, establecidos en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, en los que se destacará por su íntima relación con la materia y con esta programación:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

4.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades

(ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo):

- 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.

5. **CONTENIDOS:**

Una vez establecidos los objetivos a alcanzar por medio de esta programación, se especifican los contenidos atendiendo a lo estipulado por la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo. Según la legislación vigente, los contenidos para la E.S.O quedan recogidos en 6 bloques:

Bloque 1. Acciones motrices individuales.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición.

Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural.

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores.

A continuación, se presenta la relación de los diferentes contenidos que se van a trabajar durante los distintos cursos, extraídos de los presentes en el apartado específico para la materia de Educación Física en la orden anteriormente mentada.

Bloque 5 - acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.);

Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.);
Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc. Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinarios con educación artística (u otras áreas), etc.

.)

2º ESO

Bloque 1- Acciones motrices individuales.

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

Bloque 2- Acciones motrices de oposición.

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas: juegos

contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos.

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.). roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Bloque 3- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

-Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

-Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

-Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

-Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

-Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbol, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

-Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. ---Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en

defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

-Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc. ---Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

Bloque 4- Acciones motrices en el medio natural.

-Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

-Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

-Tropa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

-Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

-BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc. --Orientación localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

-Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta - ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

-Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural

del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas

Bloque 5 - Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

-Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); --Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); -- Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

-Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

-Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

- Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6 - Gestión de la vida activa y valores.

-Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

-Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. -Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

-Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y

adaptaciones a la práctica sistemática.

-Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores. Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...) Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas. Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,... Tecnología de la información y la comunicación: -Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

4º ESO

Bloque 1: Acciones motrices individuales.

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.

Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.

El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.

Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.

Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.

Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

Bloque 2 - Acciones motrices de oposición.

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de

juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Bloque 3 - Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque,

aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en

defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

Bloque 4 - Acciones motrices en el medio natural.

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc. Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural

del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas,

cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

Bloque 5 - Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.). Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6 - Gestión de la vida activa y valores.

Conciencia de los efectos actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios. Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y

adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores Los valores en

la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles. Alimentación saludable.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos).

6. **TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

De conformidad con lo establecido en la disposición adicional quinta de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, las Administraciones educativas fijarán anualmente el calendario escolar para secundaria, que comprenderá un mínimo de 175 días lectivos por curso. En este cómputo no se incluirán los días dedicados a pruebas extraordinarias.

En ningún caso el inicio del curso escolar se producirá antes del 1 de septiembre ni el final de las actividades lectivas después del 30 de junio de cada año académico.

El curso lectivo se divide en 36 semanas, para el área de Educación Física, debido a que esta asignatura tiene una asignación temporal de 2 horas a la semana, la distribución en los tres trimestres se realizará de la siguiente manera (variará mínimamente en función de las festividades según el grupo):

- Primer trimestre: 26 horas lectivas.
- Segundo trimestre: 20 horas lectivas.
- Tercer trimestre: 20 horas lectivas.

Cada uno de los cuatro bloques de contenidos estarán mezclados e interrelacionados en los tres trimestres, aportando, de esta manera, una mayor diversidad, riqueza y un componente motivacional mayor, que se espera hagan de esta asignatura algo ameno y divertido además de poseer gran valor educativo y formativo.

A continuación, se exponen las diferentes unidades didácticas distribuidas en los tres trimestres. Habrá que tener en cuenta que es puramente orientativo, ya que se podrán realizar en diferente orden, si la necesidad o particularidades de la disposición de espacios así lo requiere. Del mismo modo, es posible, que la duración de las unidades didácticas también varíe, debido al diferente ritmo de desarrollo y adquisición de los contenidos.

2º ESO

PRIMER TRIMESTRE (24 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
1	EVALUACIÓN INICIAL- CONDICIÓN FÍSICA Y CAPACIDADES (INICIACIÓN)	12
2	DEPORTES COLECTIVOS (BALONCESTO) APRENDIZAJE	6
3	DEPORTE ALTERNATIVO I (ULTIMATE Y RUGBY TAG)	6
SEGUNDO TRIMESTRE (20 SESIONES)		
4	RAQUETAS (BADMINTON Y PALAS) INICIACIÓN	7
5	VOLEYBOL (INICIACIÓN)	7
6	ACROSSPORT (INICACIÓN)	6
TERCER TRIMESTRE (20 SESIONES)		
7	ALTERNATIVOS II (LACROSSE/FLOORBALL Y TWINCON)	10
8	AFMN INICIACIÓN (SENDERISMO Y ORIETNACIÓN)	10
9	UD COMODÍN HABILIDADES MOTRICES (JUEGOS TRADICIONALES Y HABILIDADES GIMNASTICAS)	

4º ESO

PRIMER TRIMESTRE (24 SESIONES)		
UD	CONTENIDO	SESIONES
1	EVALUACIÓN INICIAL- CONDICIÓN FÍSICA Y CAPACIDADES (PERFECCIONAMIENTO)	12
2	DEPORTES COLECTIVOS (BALONCESTO) PERFECCIONAMIENTO	6
3	DEPORTE ALTERNATIVO I (ULTIMATE Y RUGBY TAG) PERFECCIONAMIENTO	6
SEGUNDO TRIMESTRE (20 SESIONES)		
4	RAQUETAS (BADMINTON Y PALAS) PERFECCIONAMIENTO	6
5	VOLEYBOL (PERFECCIONAMIENTO)	7
6	ACROSSPORT (PERFECCIONAMIENTO)	7
TERCER TRIMESTRE (20 SESIONES)		
7	ALTERNATIVOS II PERFECCIONAMIENTO(LACROSSE/FLOORBALL Y TWINCON)	10
8	AFMN PERFECCIONAMIENTO (SENDERISMO Y ORIETNACIÓN)	10
9	UD COMODÍN HABILIDADES MOTRICES (JUEGOS TRADICIONALES Y HABILIDADES GIMNASTICAS)	

En cada una de las evaluaciones se contempla la posibilidad de realizar sesiones teóricas sobre los diferentes contenidos teóricos dentro de las unidades de cada uno de los cursos. Así como se tienen en cuenta sesiones que se puedan utilizar para trabajar otros contenidos o realizar otro tipo de actividades complementarias o extraescolares.

Además, el departamento de Educación Física utilizará la plataforma "CLASSROOM" y "GMAIL", en definitiva, GSUITE, la cual podrá utilizar para gestiones de la parte más teórica y teórico-práctica de la materia

Cabe recordar el carácter abierto y flexible de esta programación lo que propiciará los ajustes necesarios en cuanto al orden, la duración, así como de los contenidos a impartir en los distintos niveles en función de las características grupales y del propio devenir del año académico.

7. JUSTIFICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LAS UU.DD.

A la hora de establecer el orden de la organización y distribución de las UU.DD. se han tenido en cuenta diversos factores entre los que se destacará:

1. Las características del propio curso dentro del contexto escolar.

De manera general se desarrollarán en la **primera evaluación contenidos que favorecen la cohesión de los grupos** y que **permiten la posibilidad de alternar constantemente las agrupaciones**. Asimismo, se **progresará de contenidos más generales** como el calentamiento general y el trabajo de flexibilidad en las vueltas a la calma, fundamental en todos los inicios y finales de sesión del resto de UU.DD. **hacia contenidos más específicos**.

2. Factores como la evolución fisiológica del alumnado en las distintas edades.

Por ello, por ejemplo, se desarrollarán en la **primera evaluación**, contenidos más relacionados con la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, pues según diferentes autores (García Verdugo, 2007; García Mansó, 1996), serán las que crearán una base y mejora específica de nuestras C.F.B para cualquier trabajo físico posterior. Progresando hacia aquellos más relacionados con la velocidad en el **tramo final del curso**.

3. Factores climatológicos

De ahí que, en los periodos más fríos o lluviosos, se hayan buscado actividades a desarrollar en el pabellón y, en el tramo final de curso, con la mejoría climatológica UUDD, que se puedan desarrollar al aire libre.

4. El tratamiento metodológico que se le va a dar a los contenidos.

De manera general, se tratará de evolucionar a lo largo del curso, **de métodos más directivos a métodos menos directivos** en las UUDD del tercer trimestre. Todo ello sin dejar de lado lo propuesto por Delgado Noguera (02) que el **nivel de madurez del curso**, además de otros factores como los **objetivos planteados, los contenidos a trabajar o el nivel de disciplina**, determinarán que se prioricen los estilos de enseñanza

más directivos (instrucción directa) sobretodo en la primera mitad de curso como mínimo.

5. Los contenidos seleccionados buscan la **mayor variedad posible**.

Tratando de inspirarse en el principio de multilateralidad (se trabajan todos los bloques de contenidos) y seleccionarlos de tal modo que ofrezcan **posibilidades sencillas de modificación** lo que según Devís (1992) favorecerá la **coeducación y el trabajo igualitario**. Además, se ha procurado que las UDD seleccionadas o su planteamiento ofrezcan una **igualdad de oportunidades de éxito para todos** al ser en gran medida contenidos novedosos.

6. Generar las mayores **transferencias positivas** entre contenidos.

Entre las que se desatacarán la denominada **transferencia proactiva** definida por Parlebas (01) como la *influencia de aprendizajes anteriores sobre un aprendizaje posterior* o la **transferencia vertical**, definida por Gagné (77) como *la influencia del aprendizaje de una tarea para aprender tareas posteriores más complejas*.

8. COMPETENCIAS CLAVE

CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La materia de E.F. contribuye de manera directa y clara a la adquisición de las distintas C.C. En mayor o menor medida, de la siguiente manera:

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	Ofreciendo una gran variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico de los contenidos tratados en las UU.DD o incluyendo estrategias de animación como la lectura con un artículo obligatorio por UD.
2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, etc. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la E.F. está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud.
3. COMPETENCIA DIGITAL	Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la E.F. para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado. Utilizando herramientas tecnológicas, como, pulsómetros, edición vídeo, etc. y fomentando el uso de internet y software libre de manera responsable como medio de motivación y optimización del aprendizaje, Strava, Google Drive, Blog o Google forms.
4. APRENDER A APRENDER	Planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Regulación del propio aprendizaje y práctica de actividad física en el tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades que contribuye a adquirir aprendizajes que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. Aprenden a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello se plantean objetivos reales.
5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Se desarrollan la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. Se refuerza la educación vial y el respeto al

	medio ambiente, entre otros.
6. SENTIDO DE INICIATIVA Y	El aprendizaje tenderá de manera progresiva hacia la autonomía del alumnado y la autogestión en ciertas facetas. El alumnado toma protagonismo en aspectos de
ESPÍRITU EMPRENDEDOR	organización individual y colectiva de AFD y de expresión, así como en aspectos de planificación de AF para mejorar su condición física. Se busca fomentar su participación en proyectos y programas de AFD relacionados con la salud.
7. 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 fomentando la creatividad y el conocimiento de otras culturas.

EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LA MATERIA

Tras el análisis de la **relación de los criterios de evaluación en los distintos cursos, con la adquisición de las competencias clave, reflejada en la ORDEN ECD 489/2016**, se establece como acuerdo departamental que la materia de E.F contribuye a la consecución de las CC de la siguiente forma: 1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (15 %), 2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (20%), 3. COMPETENCIA DIGITAL (10%), 4. APRENDER A APRENDER (25%), 5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (10%), 6. SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (15%) y 7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (5%).

CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE E.F. A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Al acabar el curso se procederá a la evaluación final del alumnado, a partir de los datos obtenidos en el proceso de evaluación continua, mediante el estudio de las notas y la contemplación de los porcentajes anteriormente mentados, se determinará el grado de consecución de las competencias clave, resolviendo el grado de consecución de las CC entre *iniciado, en desarrollo, adquirido o adquirido plenamente (Anexo VIII – Consejo Orientador ECD 489/2016)*.

9. DESARROLLO COMPETENCIAL-INTERDISCIPLINARIEDAD

Se tratará de atender a la necesidad educativa de **aprendizajes integrales** y a lo indicado en la LOMCE, donde dice que el profesor deberá promover “**aprendizajes globales y significativos**”. Además, en el Currículo de la ESO, en el preámbulo específico de E.F., se solicitan unos “**aprendizajes activos y contextualizados**”. Todo ello no se puede entender sin un **trabajo interdisciplinar**.

En este sentido, se utilizarán, como se indica en las orientaciones metodológicas de la orden ECD 65/2015 de 21 de enero, **metodologías activas, participativas y contextualizadas**.

Para ello, se trabajará de manera interdisciplinar en distintas UDD en las que se tratará de desarrollar los materiales necesarios para su práctica con la materia de EDUCACIÓN PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL y con el taller de TECNOLOGÍA.

10.METODOLOGÍA

ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA:

Se intentará que las actividades sean **constructivas, centradas en el alumno y priorizando el proceso sobre el resultado (LOMCE)**. Con tal fin, se buscará conducirlo a un proceso de reflexión sobre la actividad que se practique, alternando el enfoque instruccional de las tareas. Se alternará planteándole en unos momentos la pedagogía del descubrimiento, y la más directiva en otros, dependiendo de la dificultad o riesgo de los contenidos tratados, así como de los objetivos planteados o el nivel de madurez y disciplina del grupo.

Se procurarán, siguiendo lo mentado en el Currículo de la ESO, en el preámbulo específico de E.F., unos **“aprendizajes activos y contextualizados”**. Se pretende que mediante la constatación periódica de la evolución, tanto de sus capacidades físicas como de su habilidad motriz, el alumno vea la efectividad de los planteamientos que va siguiendo, potenciando así, un compromiso de **aprendizaje autónomo y significativo**.

Se buscará que su **autonomía sea cada vez mayor en la práctica y en el aprendizaje** de los contenidos de la Educación física tanto a lo largo del curso como a lo largo de la educación secundaria.

El proceso de enseñanza irá dirigido a la **utilidad y a la aplicación en la vida cotidiana**. Se pretende la **adquisición de hábitos de práctica de AFD en su tiempo de ocio para mejorar su calidad de vida**, apartándose de actitudes insanas y perjudiciales para su salud. **(punto 5 del artículo 11 relacionado con los elementos transversales del currículo de la ESO)**

También, se tratará de generar las mayores **transferencias positivas** entre contenidos. Se ofrecerán **actividades motivadoras y variadas**, intentando así que la consecución de los objetivos se realice a través de tareas **progresivas en dificultad** y en unas condiciones adecuadas para que el alumnado adquiera confianza en sí mismo al realizarlas.

El contenido de las sesiones será **eminente práctico**, aunque **se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas o trabajos por parte del alumnado**, quien podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como las TIC e internet. No se debe olvidar que para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea eficaz tiene que haber un **buen clima de convivencia en el aula**. Se promoverá una **actitud positiva y abierta** hacia la actividad física.

Para el buen desarrollo de las sesiones, son imprescindibles aspectos como el **respeto entre los agentes implicados**, profesor-alumno y entre iguales, la solidaridad o el trato igualitario. Se incidirá especialmente en ello así como en el **respeto a las instalaciones y el material común** por parte del alumnado, e igualmente se solicitará su colaboración en todo momento, como por ejemplo, a la hora de sacar y recoger dicho material.

En el apartado de interdisciplinariedad, se potenciará la **interconexión con otras materias**, para enriquecer mucho más lo trabajado en clase.

EVALUACIÓN INICIAL

Se desarrollará una **evaluación inicial**, a través de tests físicos y coordinativos que pueden ser pruebas o realización de deportes. Esto permitirá valorar el nivel inicial del alumnado y reconducir en la medida de lo preciso

la programación, que no debe olvidarse, será **abierta y flexible**, realizando los ajustes y adaptaciones concretas precisas a cada grupo determinado de alumnos.

Se informará sobre todo lo referente a la materia al inicio de curso y se dispondrá de dicha información a lo largo del curso.

Siguiendo uno de los principios metodológicos de este Departamento, el tratamiento que se le va a dar a los contenidos, evolucionará a lo largo de los años, y en la medida de lo posible durante el curso, de métodos más directivos a métodos menos directivos. Todo ello sin dejar de lado lo propuesto por Delgado noguera (02), ya que *el nivel de madurez del curso, además de otros factores como los objetivos planteados, los contenidos a trabajar o el nivel de disciplina, determinarán los métodos a aplicar.*

Se tratará de seguir lo mentado en las Instrucciones de la Secretaría General Técnica de inicio de curso, “toda acción educativa deberá inspirarse en los principios calidad, equidad, innovación, participación e inclusión”.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Será primordial que el alumnado participe el mayor tiempo posible en la sesión, pues al tener dos sesiones semanales de 50 minutos, haremos énfasis en la participación activa el mayor porcentaje de tiempo posible. El respeto y la integración será otro valor fundamental, fomentando la tolerancia a las diferencias por sexo, raza, posibilidades físicas, etc. Para ello se priorizarán las agrupaciones, respetando la distancia interpersonal, heterogéneas donde una vez por intereses, motivaciones y amistades y otras por azar o medio de la intervención del profesor, todo el alumnado interactúe durante las UU.DD.

A lo largo de este curso, para el traslado antes y después de la clase, desde y hacia el centro dispondrán de 10' distribuidos en 5' antes y después de la sesión contemplados en el horario del centro. De este modo, para aprovechar al máximo los tiempos de sesión, al inicio de cada sesión, los alumnos deberán esperar en la verja de salida a los profesores para luego desplazarse a la instalación deportiva donde se vaya a desarrollar la clase de Educación Física.

No estar a la hora indicada se sancionará con retraso. En cualquier caso, si el grupo ya se ha desplazado y algún alumno se retrasa por la causa que sea deberá acudir a la instalación deportiva donde se esté desarrollando la sesión acompañada por el profesor de guardia. En caso de no acudir se sancionará con falta no justificada.

Después del aseo e higiene, el profesor de Educación Física acompaña en el desplazamiento a clase a los alumnos (2')

Para favorecer un clima motivacional óptimo trabajaremos sobre el modelo de intervención motivacional establecido por Ames (92) en base a 6 dimensiones simplificadas con el acrónimo TARGET:

T. Las **tareas basadas en la variedad, diversidad, desafío, y que están bajo el control del alumno**, facilitan el interés, esfuerzo, aprendizaje y sentimientos de satisfacción.

A. Permitir la cesión de **autonomía** al alumnado, para una mayor interiorización.

R. Las **recompensas** y el **reconocimiento** positivo será en público y el negativo en privado.

G. Las **agrupaciones (grupos)** variadas y heterogéneas por intereses, gustos, nivel, género, etc.

E. La **evaluación** se orientará a la superación y no a la comparación.

T. El **tiempo** será flexible dependiendo de la habilidad y dificultad, cediéndolo para que mediante la reflexión, el alumnado, haga sus estructuras mentales.

RECURSOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS:

Para poner en práctica la metodología mencionada, se hace necesaria la utilización de unos RECURSOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS, que ayudarán a poder llevar a cabo las diferentes sesiones. se dividirán, siguiendo a Blázquez (2009) en varios grupos:

A) Materiales convencionales y no convencionales

Los materiales convencionales serán los propios para el desempeño y realización de las UU.DD. Entre ellos destacaremos: conos, cuerdas, picas, pañuelos, petos, balones de balonmano, de espuma, de goma, de fitball, pelotas de tenis, raquetas, material gimnástico (bancos suecos, espalderas, etc.), esterillas, colchonetas, balones medicinales, gomas elásticas, cinta métrica, silbato, cronómetros y los propios de las instalaciones, porterías, canastas, postes, etc...Se podrá contar con cierto material de préstamo obtenido del CIFE para la realización de determinadas actividades. Los materiales no convencionales serán los realizados preferiblemente con elementos reciclados.

B) Impresos, audiovisuales y TICs

En relación a los impresos, el alumnado trabajará el cuaderno del alumno digital (a través de google classroom), donde por medio de las fichas conocerá en todo momento y ampliará, los contenidos a impartir, los instrumentos a emplear y los criterios de evaluación que se utilizarán. Dicho material se encontrará a disposición del alumnado en el google classroom. Se utilizarán otros recursos digitales como el Google form para evaluaciones diversas. En relación a los audiovisuales, se utilizará también el cañón proyector y el equipo de música, entre otros.

C) Instalaciones del centro y del entorno

En cuanto a las instalaciones propias del centro, son muy limitadas pero existe la posibilidad de utilizar las espectaculares instalaciones municipales que constan de: pabellón cubierto con pista de fútbol-sala (40 x 20 m), campo de fútbol de hierba artificial, pista exterior de 40 x 20 metros, 3 pistas de pádel, 3 pistas de squash, 3 pistas de tenis y dos frontones cubiertos Además se dispone de manera puntual de las aulas de referencia de cada grupo.

El uso de las instalaciones se rige según la **ORDEN ECD/719/2021, de 22 de junio**. De ella cabe destacar dos disposiciones

Undécima.— Uso de materiales y espacios compartidos. 1. Al quedar demostrado el bajo índice de transmisibilidad del virus por contacto directo, se permite el uso de materiales compartidos, garantizando en todo caso la limpieza de manos antes y después de su uso. Este criterio será aplicable tanto a los materiales que se usen dentro de las aulas, como a los que se usen en espacios exteriores, en educación física o momentos de recreo

Decimotercera: 8. La educación física y las prácticas deportivas en los patios exteriores o al aire libre se podrán realizar sin mascarillas. En el caso que la actividad se desarrolle en espacios cerrados como gimnasios, salas de psicomotricidad, polideportivos u otros, será necesario el uso de la mascarilla

D) Humanos

Como recursos humanos se dispone principalmente del profesor de la materia y en situaciones puntuales de los monitores contratados para tal efecto, por ejemplo, en las jornadas del banco de actividades o en las salidas a las actividades extraescolares. Además de la ayuda de la auxiliar de educación especial.

En ciertos momentos serán los propios alumnos los que ejerzan de responsables de las actividades como es el caso del alumnado de 4º E.S.O. en los torneos de los RECREOS DEPORTIVOS (cuando la situación lo permita)

11. EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación deben ser claros y concretos y deben contribuir a que tanto el profesorado como el alumnado conozcan si este último ha alcanzado los objetivos propuestos, partiendo del conocimiento de su nivel inicial. Se deberán poder modificar y adaptar a las nuevas situaciones que se van produciendo en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La evaluación es el instrumento que debe servir tanto al profesorado como al alumnado para comprobar si el proceso de aprendizaje es eficaz: a partir de mecanismos de retroalimentación se pueden establecer las correcciones que sean necesarias. Todos los elementos de este proceso pueden ser evaluados (objetivos, contenidos, materiales y recursos didácticos, metodología y sistemas de evaluación). El departamento didáctico establece los mecanismos de evaluación previa que considere oportunos con el fin de delimitar las necesidades educativas de todo el alumnado y, en base a ello, preparar las estrategias didácticas necesarias, teniendo en cuenta el máximo nivel posible de atención a la diversidad.

A la hora de evaluar, el profesorado tendrá como principal referencia el nivel inicial de cada alumno y valorará sobre todo el progreso individual, su esfuerzo y participación en clase.

La evaluación será continua. Como esta materia es fundamentalmente práctica, se considera que la asistencia a clase y la actitud participativa serán factores indispensables para alcanzar los objetivos propuestos.

Se valorarán los aspectos de tipo cognitivo mediante trabajos y pruebas tanto prácticas como escritas. Los aspectos de comportamiento, como el interés, la cooperación, los hábitos higiénicos, se evaluarán mediante hojas de registro y planillas de observación del profesor. La valoración de la mejora de sus capacidades físicas se realizará mediante tests o pruebas objetivas.

EVALUACIÓN INICIAL.

Se desarrollará una **evaluación inicial**, a través de tests físicos y coordinativos y juegos en forma de pruebas o test. Esto permitirá valorar el nivel inicial del alumnado y reconducir en la medida de lo preciso la programación, que no debe olvidarse, será **abierto y flexible**, realizando los ajustes y adaptaciones concretas precisas a cada grupo determinado de alumnos.

12. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Ajustándose a lo establecido en 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, los criterios de evaluación para cada curso y su relación con las distintas Competencias Clave serán:

CRITERIOS EVALUACIÓN 2º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT-CCL
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT
Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL
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

<p>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.</p>	<p>CAA-CMCT-CSC</p>
<p>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.</p>	<p>CD</p>

RELACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y MÍNIMOS PARA 2º E.S.O.

Siguiendo el Artículo 14 de la ORDEN ECD 489/2016 de 26 de mayo que describe la evaluación de los aprendizajes y del proceso de enseñanza, los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias de los bloques de asignaturas troncales, específicas y de libre configuración autonómica, serán los criterios de evaluación, y, en su caso, los estándares de aprendizaje evaluables, que figuran en el anexo II de esta orden. Al no determinarse en dicha orden los de 1º y 2º de la E.S.O., los criterios de evaluación deberán concretarse en las programaciones didácticas. Para su concreción se han revisado tanto los estándares de aprendizaje evaluables citados en el RD1105/2014 de 26 de diciembre, así como las necesidades específicas de este curso mediante un acuerdo de carácter departamental.

En negrita se especifican los mínimos evaluables.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.</p>	<p>Est.EF.1.1.1. Conoce, describe y practica la técnica correcta de carrera</p> <p>Est.EF.1.1.2. Domina las habilidades motrices básicas vinculadas a diferentes disciplinas deportivas planteadas.</p> <p>Est.EF.1.1.3 Resuelve situaciones motrices individuales de manera satisfactoria.</p>
<p>Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias.</p>	<p>Est.EF.2.3.1. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del bádminton con un mínimo de calidad.</p> <p>Est.EF.2.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes de oposición planteados.</p> <p>Est.EF.2.3.3. Resuelve situaciones motrices de oposición de manera satisfactoria.</p>
<p>Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.</p>	<p>Est.EF.3.3.1. Practica juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje técnico-táctico elemental de los diferentes deportes colectivos y de adversario.</p> <p>Est.EF.3.3.2. Conoce y pone en práctica los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes de cooperación – oposición planteados.</p> <p>Est.EF.3.3.3. Resuelve situaciones motrices de cooperación - oposición de manera satisfactoria.</p>
<p>Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.</p>	<p>Est.EF.4.1.1. Conoce las señales elementales de rastreo en orientación.</p> <p>Est.EF.4.1.2. Conoce y aplica los elementos básicos en el uso de una brújula.</p> <p>Est.EF.4.1.3. Conoce las señales básicas y aplica los fundamentos utilizados en el senderismo.</p>
<p>Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>Est.EF.5.2.1. Practica actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.</p> <p>Est.EF.5.2.2. Experimenta actividades tendentes a romper bloqueos e inhibiciones personales.</p> <p>Est.EF.5.2.3. Confecciona y pone en práctica de modo grupal una composición utilizando todos los recursos expresivos</p>

	necesarios.
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.	<p>Est.EF.6.4.1. Conoce los principales músculos y grupos musculares y los huesos más importantes de nuestro organismo</p> <p>Est.EF.6.4.2. Conoce y es capaz de calcular la zona de actividad física saludable.</p> <p>Est.EF.6.4.3. Comprende y acepta la propia habilidad.</p>
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	<p>Est.EF.6.5.1. Completa las pruebas de evaluación de la condición física.</p> <p>Est.EF.6.5.2. Mejora en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.</p> <p>Est.EF.6.5.3. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 15 minutos de duración ininterrumpida (sin parar ni andar)</p> <p>Est.EF.6.5.4. Conoce, describe y practica diferentes métodos para trabajar la resistencia.</p>
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.	<p>Est.EF.6.6.1. Conoce y describe las distintas partes de una sesión y sus características principales.</p> <p>Est.EF.6.6.2. Conoce, describe y practica las distintas fases y finalidades del calentamiento general.</p> <p>Est.EF.6.6.3. Propone y ejecuta ejercicios de aplicación en cada una de las partes de cada fase del calentamiento general.</p>

<p>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.</p>	<p>Est.EF.6.7.1. Acepta y demuestra responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.</p> <p>Est.EF.6.7.2. Acepta las diferencias individuales y respeta la ejecución de los demás.</p> <p>Est.EF.6.7.3. Se Implica personalmente en el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas, además de respetar permanente las normas establecidas tanto en su uso como en el transcurso de la clase.</p> <p>Est.EF.6.7.4. Participa de manera activa en todas las sesiones</p>
<p>Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>Est.EF.6.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno próximo y el medio natural para realizar actividades físicas.</p> <p>Est.EF.6.8.2. Conoce, acepta y respeta las normas para la conservación del medio natural y urbano.</p>
<p>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.</p>	<p>Est.EF.6.9.1. Respeta permanentemente las normas establecidas tanto en el uso de materiales e instalaciones, como en el transcurso de la clase.</p>
<p>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.</p>	<p>Est.EF.6.10.1. Es capaz de hacer un uso correcto del correo, classroom, aplicaciones google y drive para el intercambio de archivo, trabajos y apuntes.</p> <p>Est.EF.6.10.2. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados.</p> <p>Est.EF.6.10.3. Es capaz de realizar fichas y/o trabajos en inglés.</p>

CRITERIOS EVALUACIÓN 4º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
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
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-CSC-CMCT
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT
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
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
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
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL-CSC
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
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

<p>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.</p>	<p>CMCT</p>
<p>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.</p>	<p>CMCT-CD-CAA-CSC</p>
<p>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.</p>	<p>CSC</p>
<p>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.</p>	<p>CMCT-CSC</p>
<p>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.</p>	<p>CMCT</p>
<p>Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>CSC</p>
<p>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.</p>	<p>CD-CAA-CCL</p>

RELACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN, MÍNIMOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES PARA 4º E.S.O.

Los mínimos se resaltan en negrita.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y</p>

	relacionándolas con otras situaciones.
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	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.	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
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	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
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.	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.

<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>Est.EF.6.5.5. Supera una prueba de ritmo constante para valorar la resistencia aeróbica de mínimo 20 minutos de duración ininterrumpida (sin parar ni andar).</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>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 implicadas.</p> <p>Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Est.EF.6.8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>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.</p>	<p>Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>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.</p>

<p>Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p> <p>Est.EF.6.12.5. Entrega todas las fichas y trabajos relacionados con los distintos temas trabajados así como las reflexiones y críticas de artículos compartidos o buscados. añadida</p> <p>Est.EF.6.12.6. Es capaz de realizar fichas y/o trabajos en inglés. añadida</p>

13. NORMAS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La CALIFICACIÓN DEL ALUMNO surgirá de la valoración de los distintos aspectos tenidos en cuenta y del uso de distintos instrumentos detallados en la tabla siguiente.

ASPECTOS QUE SE VALORAN	INSTRUMENTO	PORCENTAJE
<ul style="list-style-type: none">-Habilidad deportiva-Nivel de condición física-Resolver situaciones motrices de los distintos dominios de acción planteados Trabajos teóricos-prácticos <ul style="list-style-type: none">- Higiene y seguridad en la práctica- Calentamiento y vuelta a la calma	Fichas, rúbricas, planillas de evaluación, hojas de observación (Heteroevaluación)	70%
	Test físicos...	
<ul style="list-style-type: none">- Grado de adquisición de los contenidos mediante distintos tipos de preguntas- Ampliación y refuerzo de los contenidos mediante fichas y actividades complementarias relacionados con la U.D- Trabajos teóricos.	FICHAS ESCRITAS (CUADERNO) TRABAJOS...	10%
<ul style="list-style-type: none">- Asistencia y participación en clase.- Actitud y comportamiento del alumnado- Hábitos deportivos e higiénicos (ropa y calzado para la práctica deportiva, cambio al finalizar...)- Cuidado del material.- Puntualidad en el acceso y abandono del aula.- Respeto a las normas básicas de convivencia y de uso de las instalaciones.	FICHA CONTROL PARTICIPACIÓN DIARIA	20%

NORMAS QUE SE SIGUEN A LA HORA DE CALIFICAR:

Se realizarán tres evaluaciones. La calificación correspondiente a cada evaluación se obtendrá de **aplicar los porcentajes** anteriormente expresados **a todos los instrumentos de evaluación** de las distintas actividades realizadas en dicho periodo (trabajos, controles...).

Para superar cada evaluación la **nota siempre tendrá que ser igual o superior a 5**.

Para la **evaluación final** la calificación será la obtenida al realizar la media aritmética de las calificaciones obtenidas en cada evaluación.

Para solucionar el tema de las décimas que se obtengan en la media de la evaluación se determinará una nota superior siempre que la media sea igual a **superior a 0'6** siempre y cuando el alumno haya entregado todos los trabajos y fichas solicitados por el profesor y haya participado activamente en todas las sesiones con una actitud adecuada. Es decir, por ejemplo, un alumno/a que haya obtenido un 5'6 o superior en la media obtendrá un 6 si cumple los requisitos antes mencionados, no así un alumno con un 5'5 o inferior.

Para todos los trabajos y fichas se establece una **1ª fecha de entrega optando al 100%** de la nota. En caso de no entregarlos a tiempo tienen el **siguiente día hábil para entregarlos y tendrá una penalización en el porcentaje de la nota**. Si en esta segunda fecha no se entrega, el trabajo se seguirá penalizando hasta poder ser suspendido por no entregar en tiempo.

Recuperación: la recuperación extraordinaria oficial se realizará a finales de junio, según la legislación vigente.

COPIA/PLAGIO

La copia y/o plagio de tareas, exámenes, trabajos, fichas etc supondrá la retirada automática de dicho documento y el suspenso automático de dicho apartado con la calificación de 0. Igualmente, hablar durante un examen teórico supondrá la retirada inmediata del examen y la calificación de 0.

En los siguientes casos se aplicarán las normas de calificación correspondientes al apartado anterior de observación. Sin perjuicio, además, de las medidas establecidas según lo reflejado en el RRI del centro.

- Falta de asistencia o de no realizar la práctica, se tendrá que presentar al profesor de EF justificante el médico, en la primera o segunda clase en la que el alumno se incorpore después de su ausencia o falta de práctica. El profesor lo valorará y podrá devolvérselo al alumno para su entrega posterior al tutor.
- La acumulación de tres injustificados, supondrá una falta leve.
- No traer el material necesario para realizar la clase supone no participar en la misma. Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivos adecuados para realizar la práctica en las clases.
- El olvido reiterado de los materiales supone la calificación negativa de la unidad didáctica y consecuentemente del trimestre/evaluación.

- Los alumnos que por el motivo que sea no puedan hacer clase normal durante un tiempo determinado. Se les podrá solicitar para complementar dicho diario, un trabajo teórico sobre la actividad que han desarrollado sus compañeros o sobre su lesión o enfermedad. Se podrá solicitar la entrega de la sesión al finalizar la clase, así como se le podrá solicitar formar parte en la sesión de otro modo (arbitro, juez, ayudante...)
- Cuando un alumno/a no pueda realizar algún tipo de actividad física temporalmente, como consecuencia de alguna enfermedad o impedimento físico (lesión...). Deberá realizar, trabajo de apoyo al profesor y en el caso de no ser posible las actividades complementarias que se consideren oportunas y relacionadas con los contenidos de la clase. Estas actividades se entregarán al profesor al finalizar la misma y serán evaluables entre otras actividades, exámenes, trabajos etc.
- Deberán respetarse todas las normas de uso de las instalaciones, tanto las del centro, como las cedidas por el ayuntamiento para nuestro uso. Sin perjuicio, además, de las medidas establecidas según lo reflejado en el RRI del centro.
- El material que se utiliza en la asignatura es importante para la consecución de los objetivos, por lo que se tratará de inculcar a los alumnos el uso correcto y el buen mantenimiento de este. Los alumnos/as se encargarán junto al profesor de organizarlo durante y después de las clases, aspecto que será evaluado.

ALUMNOS LESIONADOS Y/O EXENTOS DE PRÁCTICA

Se deberá presentar el certificado médico que notifique al profesor/a de los problemas físico-médicos que le impiden realizar actividad física y por lo tanto la parte práctica de la asignatura (bien de forma continuada o temporal por lesiones o enfermedades). Es decir, para considerar a un alumno lesionado y/o exento de práctica el alumno deberá entregar un justificante médico donde se especifique de manera clara que el alumno no puede realizar práctica deportiva, actividad física y/o educación física. Sin informe y/o justificante médico no se le considerará exento de práctica y por lo tanto si no participa en la sesión, prueba práctica etc obtendrá la calificación de 0.

Los **alumnos lesionados (y los que no traigan el material adecuado)**, tanto de **larga duración como por alguna lesión puntual**, están obligados a tomar adecuadamente notas de las diferentes actividades que se realizan durante la sesión. No realizarlo adecuadamente implica un 0 en dicha sesión y contenido. A estos alumnos se les evaluará de forma teórica (70%) y actitudinal (30%). Además, independientemente de la lesión la asistencia a clase es obligatoria. En dichos casos la evaluación se podrá realizar a través de:

- Controles teóricos de la unidad didáctica.
- Elaboración de un trabajo paralelo a las prácticas realizadas en el curso.
- Colaboración en las diferentes sesiones en la aplicación de reglamento deportivo, control etc.

En el caso de alumnos/as que no puedan realizar el 30% de clase práctica de forma justificada, su evaluación se adaptará realizando un ejercicio teórico de la unidad didáctica y la prueba práctica a los contenidos prácticos realizados por el alumno/a. Si el alumno/a presenta más del 30% de faltas sin justificar en

una unidad didáctica, o por no traer el material obligatorio para las clases, en una unidad didáctica, su calificación será negativa y realizará el proceso de recuperación de contenidos de dicha unidad didáctica. En cualquier caso, la valoración máxima que podrá conseguirse mediante este tipo de evaluación será de 8 puntos.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-EDUCACIÓN FÍSICA (en caso de confinamientos total)

En caso de confinamiento total, la CALIFICACIÓN DEL ALUMNO surgirá de la valoración de los distintos aspectos tenidos en cuenta y del uso de distintos instrumentos detallados en la tabla siguiente:

ASPECTOS QUE SE VALORAN.	INSTRUMENTO	PORCENTAJE
- Conocimiento y dominio de distintas situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos o tácticos en las actividades físico deportivas	FICHAS TRABAJOS RESOLVER EJERCICIOS TEORICO PRÁCTICOS	30%
- Grado de adquisición de los contenidos mediante distintos tipos de preguntas	EXAMEN ESCRITO: (cualquier plataforma digital donde se pueda realizar un examen tipo test)	50%
- Asistencia y participación en las sesiones	LISTA DE CONTROL DIARIA PLANILLA DE OBSERVACIÓN	20%

NORMAS QUE SE SIGUEN A LA HORA DE CALIFICAR NE CASO DE CONFINAMIENTO TOTAL:

Se realizarán tres evaluaciones. La calificación correspondiente a cada evaluación se obtendrá de **aplicar los porcentajes** anteriormente expresados **a todos los instrumentos de evaluación** de las distintas actividades realizadas en dicho periodo (trabajos, controles...).

Para superar cada evaluación la **nota siempre tendrá que ser igual o superior a 5.**

Para la **evaluación final** la calificación será la obtenida al realizar la media aritmética de las calificaciones obtenidas en cada evaluación siempre y cuando el alumno tenga un 5 o más en cada una de las evaluaciones y siguiendo las instrucciones que se darían de manera presencial.

14. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS

2º ESO

- El calentamiento. Conocimiento del concepto, descripción y práctica de las distintas fases y finalidades. Propuesta y ejecución de ejercicios de aplicación en cada una de las fases del calentamiento general y de juegos aplicados al mismo,
- Conocimiento y descripción de las capacidades físicas relacionadas con la salud: Fuerza y Flexibilidad y su importancia.
- Conocimiento y puesta en práctica del entrenamiento de la resistencia aeróbica, localización de la F.C y cálculo de Z.A.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física. Mejorar en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
- Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes practicados
- Expresión corporal: Conocimiento y puesta en práctica del Acrossport.
- Adquisición de técnicas básicas de orientación. Lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
- Conocimiento de los fundamentos y las señales utilizadas en el senderismo y técnicas y práctica de senderismo.
- Elaboración de improvisaciones colectivas.
- Normas y respeto al medio natural.
- Posibilidades que ofrece la naturaleza para realizar actividades deportivas.
- Participación en la puesta en común y grabación de una pequeña coreografía (Acrossport)
- Tolerancia y deportividad por encima del resultado.
- Implicación personal en el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas, además del respeto permanente a las normas establecidas tanto en su uso como en clase.
- Participación en las sesiones.
- Capacitación de comprender y defender todos los contenidos trabajados en inglés

4º ESO

- El calentamiento. Conocimiento del concepto, descripción y práctica de las distintas fases y finalidades. Propuesta y ejecución de ejercicios de aplicación en cada una de las fases del calentamiento general y del calentamiento específico.
- Aplicación de sistemas de entrenamiento de la resistencia. Realización de pruebas de evaluación de la condición física. Mejorar en las pruebas realizadas respecto a sus propios niveles iniciales reflejados en los test realizados al principio del curso, respecto a las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
- Conocimiento y reflexión sobre los beneficios de la práctica de la actividad física sobre nuestro organismo.
- Dominio de las habilidades circenses básicas de los malabares.
- Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en el atletismo.
- Conocimiento de los fundamentos de los primeros auxilios: Actuación ante lesiones frecuentes. RCP Y OVA. Lesiones musculares y articulares comunes: Detección, prevención y tratamiento.
- Fuerza y flexibilidad. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Conocimiento de los principales grupos musculares del cuerpo y sus componentes.
- Dominio de las habilidades básicas.
- Conocimiento y puesta en práctica de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en los deportes practicados.
- Elaboración autónoma de planes básicos de entrenamiento.
- Participación en la planificación y organización de campeonatos.
- Participación en la elaboración autónoma grupal de una pequeña coreografía (Acrosport)
- Posibilidades del medio natural para la realización de actividades físicas. Impacto medioambiental de algunas actividades.
- Tolerancia y respeto por encima del resultado.
- Implicación personal en el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas, además del respeto permanente a las normas establecidas tanto en su uso como en clase.

- Participación en las sesiones.
- Capacitación de comprender y defender todos los contenidos trabajados en inglés.

15. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD - ATENCIÓN AL ACNEAE

Atendiendo al DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón, corresponde a las administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos/as que requieran una respuesta educativa inclusiva.

Los tipos más comunes de adaptación serán:

- **Adaptaciones de acceso al currículo:** Afectan a los elementos que dificultan que el alumno tenga acceso a las experiencias de aprendizaje, se distingue entre otros: recursos personales, recursos materiales o de instalaciones y la organización.
- **Adaptaciones del propio currículo:** Estas adaptaciones, a su vez pueden ser:
 - **Adaptaciones No significativas:** No afecta a los elementos prescriptivos del currículo, sino a las actividades, metodología y/o instrumentos de evaluación, por ejemplo.
 - **Adaptaciones Significativas:** Afecta a los elementos prescriptivos del currículo, eliminando o transformando objetivos, contenidos y/o criterios de evaluación.

En este apartado se contemplan las adaptaciones que se llevarían a cabo en el caso de tener en clase algún alumno/a con algunos de los perfiles más comunes en nuestra materia. De igual forma, cualquier otro caso no recogido será tratado con el departamento de orientación y tutor/a para su correcto diagnóstico y posterior adaptación a la materia.

A) Alumnos con dificultades específicas de aprendizaje:

- **Asma.** Se asegurará que el alumno tenga el broncodilatador y haga un correcto uso del mismo. Se tratará en la medida de lo posible los cambios bruscos de temperatura.
- **Obesidad.** Se fomentarán los programas de AF junto con pautas de alimentación, siempre que la familia muestre interés, y durante la sesión se ajustará el nivel de intensidad si fuera necesario.
- **Diabetes.** Se respetarán y supervisarán en la medida de lo necesario, las pautas de control de su glucemia, estableciendo una comunicación directa con la familia en función de los casos.
- **Problemas traumatológicos varios:** Se adaptarán los ejercicios a sus circunstancias.

En todos los casos, el profesor pasará una encuesta médica mediante google form (online) o de manera física, a principio de curso y el alumnado que no pueda realizar alguna sesión o varias, podrá ayudar en aspectos organizativos, en el control de esta como árbitros o jueces, o en realizando cualquier otra función que le

encomiende el profesor. A su vez, deberá traer la ficha "**Desde el banquillo**" con la sesión rellena según se ha realizado en clase.

B) **Alumnos de incorporación tardía:** (casi siempre extranjeros) al ser una materia eminentemente práctica, la información se transmite de forma muy visual (demostraciones) por lo que el alumno/a no tendrá problemas. De igual forma, se asignará un alumno guía y se adaptará el material escrito junto con el departamento de orientación.

C) **Alumnos de altas capacidades intelectuales:** en cada UD se plantearán una serie de contenidos de ampliación y complementarios con los que se da respuesta a los alumnos/as que quieran ampliar sus conocimientos sobre los contenidos trabajados. La realización de estos contenidos es voluntaria y su valoración quedará recogida en los criterios de calificación.

D) **Alumnos con N.E.E.:** al igual que para los que tienen alguna necesidad motivada por una desventaja socio educativa personal, la adaptación se coordinará junto con el departamento de orientación atendiendo a las características de cada caso concreto.

Para dar respuesta a todos los ACNEAE se proponen, además de todo lo mencionado en los puntos anteriores, una serie de actividades de AMPLIACIÓN y REFUERZO en todas las UU.DD.

Cabe recalcar que diversidad somos todos, es decir, que todos en cualquier momento pueden atravesar una situación que requiera tomar pequeñas medidas de atención lo que denota la importancia de la capacidad de adaptación y el carácter abierto de la programación.

Además, hay un chico hipoacúsico al que se deberá controlar el funcionamiento de su audífono y tener en cuenta varias indicaciones como hablarle siempre de frente o apoyarse en señales visuales (POR EJEMPLO: Mano abierta arriba contagiosa, significará que el profesor quiere comunicar algo, acudirán hacia el profesor) a la hora de comunicarse con él.

16. EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

El alumnado que suspenda la materia de Educación Física en la evaluación ordinaria deberá presentarse al examen extraordinario en fecha y hora indicada por el centro. En dicho examen **deberá presentar todas las fichas y/o trabajos dependiendo de los criterios de evaluación no superados. No presentarlas ANTES del primer examen de la prueba extraordinaria implicará suspenso automático. Es decir, su entrega es un requisito para realizar la prueba extraordinaria.** Las fichas y/o trabajo a entregar estarán disponibles durante todo el curso en el google classroom, o si no se encuentran y son necesarias para aprobar se facilitará por parte del profesorado.

Junto al boletín de notas, se le entregará un **INFORME PARA ALUMNOS NO APTOS**, donde se detallarán: los contenidos no superados, las actividades de refuerzo y apoyo recomendadas, así como toda la información referente al examen. El examen constará de dos partes diferenciadas. El alumno debe asistir al examen con calzado y ropa deportiva, además deberá traer al menos un **bolígrafo azul o negro**.

Para superar el examen extraordinario el alumno debe superar con nota igual o superior a 5 cada uno de los dos exámenes que deba recuperar: el referido a conceptos y el referido a las habilidades o destrezas. El examen teórico se realizará en primer lugar.

Las actividades de orientación y apoyo que el departamento propone al alumno para la superación de las pruebas extraordinarias son las siguientes:

PARA LOS CONCEPTOS: el alumno deberá realizar las fichas y/o trabajos de la materia. Las preguntas del examen teórico girarán en torno a los contenidos mínimos de cada nivel.

PARA LAS HABILIDADES O DESTREZAS: una vez conocidas las notas finales de junio se proporcionará al alumno los contenidos mínimos que debe superar en junio para superar la materia.

PRUEBA EXTRAORDINARIA.

La prueba extraordinaria constará de dos partes una teórica y una práctica, que se realizarán de forma consecutiva. La prueba teórica la deberá realizar todo el alumnado incluyendo la entrega de los trabajos y/o fichas correspondientes para superar la prueba extraordinaria. Se informará debidamente al respecto en el informe para alumnos no aptos entregado en el mes de junio individualmente con el boletín de notas de la evaluación final. Cabe recordar que para superar la prueba extraordinaria el alumno/a deberá superar con nota igual o superior a 5 cada uno de los dos exámenes que deba recuperar, el referido a conceptos y el referido a las habilidades o destrezas.

a) PRUEBA TEÓRICA

Esta será necesaria de realizar si no se han aprobado los trabajos de clase. Siempre se podrá optar a entregar los trabajos que crea conveniente el profesor o se realizará un examen teórico de los contenidos trabajados en cada curso.

Previo al examen, será necesario presentar todos los trabajos y fichas que el profesor haya solicitado a dicho alumno/a ajustándose a los criterios de presentación establecidos. Si el alumno no entrega todas las fichas y/o

trabajos del curso realizadas no superará la prueba extraordinaria al ser considerado un contenido mínimo.
Las preguntas del examen girarán en torno a los contenidos mínimos.

b.) PRUEBA PRÁCTICA

Tras superar el examen teórico, en caso necesario, deberá superar un examen práctico en función de los contenidos desarrollados en cada nivel y no superados por el alumno o alumna en cuestión.

17. EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS PENDIENTES

Para recuperar los contenidos conceptuales, si el profesor lo considera oportuno, se exigirá al alumno presentar distintos trabajos para comprobar si el alumno ha adquirido los conceptos mínimos del curso anterior. También cabe la oportunidad de recuperar estos contenidos a partir de aprobar los contenidos que sean iguales en el curso actual. Para ello se le exigirá al alumno aprobar el curso actual.

Es decir, el alumno podrá recuperar los contenidos de curso anteriores trabajándolos en el curso actual y aprobando este.

Debido a que los bloques de contenidos son los mismos en todos los cursos, la parte de habilidades y destrezas de la materia se considerará recuperada, si durante las clases de Educación Física del presente nivel, demuestra mejoría con respecto al año anterior, superando las dos primeras evaluaciones.

En caso de no superar los bloques a lo largo del curso o no presentar sus trabajos correctamente, el alumno deberá presentarse a examen extraordinario correspondiente.

18. PLAN DE INNOVACIÓN

Las vías que van a ser utilizadas para el desarrollo de actividades lectivas en el departamento de Educación Física serán las siguientes: **G.SUITE**.

- **Google classroom**, para la creación de las aulas virtuales de cada nivel educativo o clase, desde donde se producía la comunicación e intercambio de materiales didácticos con los alumnos, ya que se creaban tareas y el alumno debía subir las tareas en la misma plataforma.
- **Aplicaciones Google:**
 - **Google hoja de cálculos- excel:** Realización de tablas y análisis de resultados.
 - **Google documentos-word:** Creación de material didáctico para los alumnos para cada uno de los contenidos que se han desarrollado.
 - **DRIVE:** Almacenamiento de todo tipo de material didáctico e informativo necesario para el docente y los alumnos.
 - **Google formularios:** Instrumento de evaluación.
 - **Sites:** Almacenamiento para reunir en un único lugar y de una forma rápida información.
 - **Google presentaciones-powerpoint:** Creación de material didáctico para los alumnos para cada uno de los contenidos que se han desarrollado.
 - **Correo GMAIL:** Medio de comunicación entre toda la comunidad educativa a través del correo corporativo.
 - **Meet:** Medio para hacer videollamadas y realizar clases.
- **Extensiones Chrome:**
 - **Loom:** Explicar el contenido de cada tarea compartiendo la pantalla.
 - **Timify:** Limitar el tiempo de los formularios de google.
- **Aplicaciones:**

- o **Kahoot:** Instrumento de evaluación.
- o **Quizizz:** Instrumento de evaluación.
- o **Strava:** Instrumento de evaluación.

Las vías que se van a utilizar para el desarrollo de las actividades servirán para llevar a cabo y también reforzar cada uno de los contenidos de los diferentes trimestres través de la creación de materiales didácticos y tareas, y de comunicación con los alumnos a través de las diferentes vías disponibles. El único punto o puntos negativos a la hora de utilizar las diferentes plataformas y aplicaciones es que el alumnado en ocasiones no sea capaz de devolver las tareas de forma correcta, formato indicado y en la plataforma adecuada.

Otro de los grandes problemas es que los alumnos no tengan los dispositivos electrónicos ni la red de conexión a internet adecuados para realizar alguna de las actividades que vamos a plantear. Consideramos que para trabajar de forma correcta y hacer bien las tareas es necesario un ordenador de mesa o portátil, a parte de utilizar en ocasiones otros dispositivos como la tablet o el teléfono móvil, así como una red de conexión a internet adecuada. A pesar de creer que nuestros alumnos son nativos digitales, en cursos anteriores hemos detectado que los alumnos tienen carencias en el trabajo con procesadores de texto, utilización de diferentes programas informáticos, aplicaciones móviles, comunicación y envío de tareas, así como de correos electrónicos y grabación- edición de vídeos. Por lo que se observa la brecha digital y las desigualdades sociales entre las diferentes familias. Es por esta razón que siempre permitiremos realizar los trabajos por otras vías.

19. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN

Según la legislación vigente se deberá evaluar todos los procesos de E/A, incluido el de la práctica docente. Esta evaluación se abordará desde:

La evaluación del profesorado y del proceso e/a: Para ello, el alumnado al finalizar el curso, dispondrá de una encuesta online anónima en la clase de google classroom. En ella, podrá evaluar distintos aspectos del proceso de E/A: **expectativas, metodología, organización y recursos, labor docente, evaluación, contenidos, satisfacción y sugerencias o aportaciones.** Será una tarea departamental el análisis y valoración de los resultados obtenidos en la hoja EXCEL para optimizar el proceso.

La evaluación del alumnado: Para hacer partícipe al alumnado de su proceso de E/A, cediendo autonomía y mejorando su responsabilidad. Propondremos una autoevaluación y/o una coevaluación cuando se estime.

La autoevaluación del proceso: Se realizará una evaluación periódica en el **seguimiento trimestral de la programación** realizada en las **reuniones de Departamento**. Además, al finalizar el curso, mediante las anotaciones y observaciones que el profesor realizará en cada UD y los seguimientos de la misma, recogidos en las actas de las reuniones de Departamento, se hará una **memoria y valoración de todo el proceso**. Se plantea como parte de la filosofía departamental la necesidad de una formación permanente del profesorado siguiendo lo mentado en los artículos 102 y 122 bis de la LOMCE, entre otros.

20. FOMENTO DE LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA – PLAN LECTOR

En la materia de EF se establecerán diferentes medidas:

- Lectura de artículos de las evaluaciones relacionados con la actividad física y el deporte, entre otros.
- Lectura de apuntes, además en los apuntes se incluirán referencias bibliográficas donde los alumnos podrán consultar posibles dudas o ampliar contenidos.
- Búsqueda de artículos relacionados con el deporte y/o con el beneficio de la realización de actividad física y deporte en nuestra vida diaria, para afianzar hábitos saludables u otras temáticas como contenidos de la UD o bien como contenidos de ampliación.
- Se fomentará la expresión escrita, así como la comprensión lectora o el espíritu investigador, en la elaboración de las fichas didácticas del cuaderno.
- Se fomentará la expresión oral valorando las explicaciones que dan los alumnos en la elaboración de sesiones, ejercicios y programas.

21. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Siguiendo lo mencionado en el **artículo 11 de la ORDEN ECD/489/2016 de 26 de mayo**:

- **UTILIZACIÓN DE LAS TICS / TACS**: Las TICs/TACs, actualmente forman parte de nuestra sociedad y hay que fomentarlas desde la coherencia y el uso crítico. Desde la materia de EF, se fomentará su uso a través de las siguientes estrategias:

- El uso de un APLICACIONES GOOGLE, así como un **GOOGLE DRIVE Y GOOGLE CLASSROOM** compartido para poder acceder a las fichas y materiales complementarios a las UD. Igualmente con un email asociado vgrau@ieslamuela.com y tmuelas@ieslamuela.com para dudas.

- Se pasarán fichas médicas, encuestas, evaluaciones iniciales, etc. por **GOOGLE FORMS** a través de un link en el GOOGLE CLASSROOM, KAHOOT, EDPUZZLE, QUIZZZ, ETC...

- La aplicación **STRAVA**, se utilizará como red social educativa para fomentar la práctica deportiva fuera y dentro del horario escolar compartiendo entrenamientos, midiendo las actividades, proponiendo retos, etc. Además, se fomentará el espíritu solidario dentro de las competencias sociales y cívicas, a través de la aplicación de **IWOPI** donde se pueden donar los KM realizados a causas solidarias de manera altruista.

- **EDUCACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**. Conociendo los aspectos positivos y negativos de la actividad física. Se desarrollará haciendo especial incidencia, en la higiene corporal, la higiene postural, la higiene alimenticia y la seguridad en la práctica deportiva. Además, siguiendo el punto 5 del citado artículo, “Se adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar”. Esto se logrará mediante los **RECREOS ACTIVOS**, organizados por el alumnado de 4º de la ESO.

- **EDUCACIÓN PARA LA TOLERANCIA**: Recogida en los contenidos de actitud con un escrupuloso respeto entre iguales y al pensamiento e ideas de los alumnos.

- EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL / PAZ: La materia presenta un tipo de actividades que llevarán ineludiblemente a conflictos, por tanto, resulta fundamental ahondar en la RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS de una forma comprensiva, dialogada y no bélica. Será uno de los pilares fundamentales.
- EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES: El planteamiento de situaciones modificadas, Devís y Peiró (92), buscará, entre otros aspectos, ofrecer una igualdad real de oportunidades de éxito para todos. A su vez, la selección de contenidos o la formación de agrupamientos, primando los heterogéneos sobre los homogéneos, también se plantean desde un punto de vista coeducativo. Se utilizarán distintas metodologías entre las que el trabajo en equipo, cooperativo y participativo, fomentarán dichos valores.
- EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL: Se profundizará en ella en las UD relacionadas con el medio natural, sensibilizando al alumno ante los problemas del medio ambiente y procurando que sientan interés y preocupación por el medio, y participen de su protección, conservación y mejora.
- EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR: El ámbito de actuación será el de consumo de artículos y servicios deportivos. Se intentará paliar el fenómeno consumista, orientando al alumno hacia un consumo responsable en todas las UD.
- EDUCACIÓN VIAL: El desarrollo de este tema va a tener una gran importancia diariamente en la utilización de los espacios próximos al centro, en los traslados al pabellón y sobre todo, en aquellas UD relacionadas con las AMN que se realicen fuera del centro educativo.
- EMPRENDIMIENTO: Se fomentará el que el alumno sea proactivo y emprenda de manera autónoma trazando un tratamiento pedagógico que transite desde metodologías más directivas en los cursos iniciales, sobre todo en los inicios de curso, a metodologías menos directivas a medida que avancen de curso o en el mismo año. Todo ello dependerá inevitablemente de factores tales como los objetivos planteados, los contenidos a trabajar o las características de madurez y disciplina del alumnado.

22. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD	TRIMESTR E	CURSO
RECREOS ACTIVOS	TODOS	TODOS
JORNADAS DE PROMOCIÓN DEL DATCHBALL	1º	1º ESO
25 N – DEPORTE, IGUALDAD Y CONVIVENCIA	1º	TODOS
ACTIVIDAD FÍSICA EN COLABORACIÓN CON EL GIMNASIO MUNICIPAL	1º	3º y 4º ESO
SEMANA BLANCA (ESQUÍ)	2º	2º y 3º ESO
BANCO DE ACTIVIDADES DE LA DGA	2º - 3º	TODOS
ACTIVIDADES SOBRE PRIMEROS AUXILIOS	2º	TODOS
EBRONAUTAS	3º	1º ESO
SENDERISMO Y ORIENTACIÓN EN EL ENTORNO PRÓXIMO.	1º - 3º	TODOS

El Plan de actividades extraescolares y complementarias se elaborará y llevará a cabo solo en el caso de que la situación sanitaria lo permita, garantizando que se puedan cumplir todas las condiciones preventivas que se exijan en cada momento por parte de las autoridades sanitarias. Estas actividades pueden cambiar o complementar con otras según las circunstancias a lo largo del curso.

23. INVENTARIO ACTUALIZADO DEL MATERIAL DEL DEPARTAMENTO DE EF (EN REVISIÓN)

- BOLSA BOTELLITAS DE PLÁSTICO
- 20 BASES REDONDAS DURAS + 40 BASES BLANDAS (CHINOS)
- 10 CONOS MULTINIVEL PARA PICAS
- 6 BLOQUES DE PSICOMOTRICIDAD PLÁSTICO DURO
- 5 AROS PEQUEÑOS
- 1 CINTA MÉTRICA 30 M.
- 6 BOLAS PLÁSTICO DURO
- 8 BOLAS DE FRONTENIS
- 1 BOMBA HINCHAR MANUAL Y OTRA AUTOMÁTICA
- 6 INDIACAS
- 21 RAQUETAS DE SHUTTLEBALL: 4 AZULES Y 17 AMARILLAS
- 1 VÓRTEX
- 4 MAZAS GIM. RÍTMICA
- 1 CINTA ELÁSTICA TRIBANDA FOSFORITA (RED) 25M.
- 4 CHURROS GOMA ESPUMA: 3 PEQUEÑOS AMARILLOS + 1 GRANDE ROJO
- 3 BOLAS "WATERPOLO" PLÁSTICO + 1 DESHINCH.
- KINBALL: 1 FUNDA MULTICOLOR + 2 CÁMARAS (1 NUEVA + 1 USADA CON UN PARCHE EN LA BOCA)
- COMBAS: (DEJAR ATADAS POR EL MEDIO)
 - 4 COMBAS GRANDES BLANCAS
 - 29 COMBAS MULTICOLOR
 - 9 COMBAS PLÁSTICO (COLGADOR)
- VOLEIBOL: 14 BOLAS + 1 DESHINCH.
 - 1 RED LARGA NEGRA
- PETOS: (NECESARIA LIMPIEZA) 10 NARANJAS, 10 AZULES Y 10 AMARILLOS
AMARILLOS
- BÉISBOL: 6 BOLAS INICIACIÓN AL LANZAMIENTO CON
TELA 4 BATES (2 PEQUEÑOS ROJOS 2 GRANDES NARANJAS) 1 BOLA
SIN BOTE ROJA GOAM ESPUMA
3 BOLAS PREBÉISBOL
- BOLAS TENIS: 20 BOLAS TENIS Y PÁDEL
3 BOLAS SOFT TENIS FOSFORITAS

- 16 BOLAS PEQUEÑAS GOMA ESPUMA / (2 ROJAS+14 AMARILLAS)
- FREESBE (DENTRO DE BOLSA GRIS): 3 GRANDES
5

- BÁDMINTON: 30 RAQUETAS
20 VOLANTES
4 TUBOS VACÍOS + 1 SALA PROFES VACÍO

- PELOTAS DE TENIS DE BAJA PRESIÓN.
- AROS. (10)
- ESTERILLAS. 20 ESTERILLAS)
- PORTERÍAS DE HOCKEY.
- 20 RAQUETAS DE TENIAS
- PIZARRA TRANSPORTABLE
- 30 STICK DE HOCKEY, FLOORBALL + PELOTAS DE FLOORBALL
- 3 ESCALERAS DE COORDINACIÓN
- BALONES DE FÚTBOL (10)
- BALONES DE RUGBY (10)
- 9 BALONES DE BALONMANO Y 4 DE GOMAESPUMA
- 6 BASTONES DE LACROSSE
- 10 PICAS
- 13 RAQUETAS DE SQUASH
- 10 RAQUEAS DE PADEL
- 2 BALONES MEDICIONALES
- 1 SLACKLINE
- 15 FLORET DE ESGRIMA
- 6 MINIVALLAS