

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

EDUCACIÓN FÍSICA

IES MAESTRO JUAN DE ÁVILA

ÍNDICE	
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Justificación	3
1.2. La materia de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria.	3
1.3 Características del centro.	5
1.4. Plan del trabajo del Profesor de Educación Física y Composición del Departamento.	5
1.5. Formación del profesorado	6
2. COMPETENCIAS DEL CURRÍCULO	7
2.1. Relación de la Materia de Educación Física con las Competencias	7
2.2. Perfil Competencial	9
2.3. Competencias del profesorado	9
3. OBJETIVOS	10
3.1. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y su relación con las Competencias.	10
3.2. Objetivos de Bachillerato y su relación con las Competencias Clave	12
3.3. Objetivos de Curso	13
4. CONTENIDOS	14
4.1. Contenidos de la Educación Secundaria Obligatoria	14
4.2. Bloques de contenidos de la Materia de Educación Física en ESO y su contribución a los Objetivos de la ESO y Competencias Clave	15
4.3. Contenidos de Bachillerato	16
4.4. Bloques de Contenidos de la materia de Educación Física en Bachillerato y su contribución a los Objetivos de Bachillerato y sus Competencias Clave.	17
4.5 Temporalización de los contenidos de 1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º Bachillerato	17
5. ELEMENTOS TRANSVERSALES.	39
6. INTERDISCIPLINARIEDAD	41
7. ACTIVIDADES. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES	42
8. CONVIVENCIA	46
8.1. Normas de Convivencia en Educación Física y su relación con las Competencias Clave.	46
8.2. Autoridad del Profesorado.	47
9. FOMENTO DE LA LECTURA.	48
10. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICs)	50
11. METODOLOGÍA DIDÁCTICA	52
12. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS. INSTALACIONES	54
13. RESPUESTA A LA DIVERSIDAD	55
13.1. Tipos de alumnado con necesidades específicas de apoyo (ACNEAE). Alumnos del aula TEA	58
13.2. Medidas organizativas curriculares y didácticas de Atención a la Diversidad	58
13.3. Medidas Educativas Específicas o Extraordinarias	60
13.4. Compensación Educativa	61
13.5. Atención a la Diversidad desde la materia de Educación Física	61
14. EVALUACIÓN.	64
14.1. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.	65
14.1.1. ¿Qué evaluar?	65
14.1.2. ¿Cómo evaluar?. Instrumentos de evaluación.	84
14.1.3. ¿Cuándo evaluar?	84
14.1.4. Calificación.	85
14.1.5. Prueba Inicial.	85
14.1.6. Evaluación Individualizada de 4º de Educación Secundaria Obligatoria	86
14.1.7. Alumnado con educación física pendiente. Planes y actuaciones para la mejora de los resultados. Convocatoria Extraordinaria.	86
14.1.8. Información al alumnado y a las familias.	88
14.1.9. Pautas generales que ayudan a la calificación.	89
14.2. EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA.	90
14.2.1 Grado de cumplimiento de la programación: evaluación de los objetivos propuestos.	90
14.2.2. Evaluación de los medios/espacios.	90
14.2.3. Evaluación del proceso de enseñanza	90
17. CONTENIDOS QUE NO SE PUDIERON VER	91
16. PLAN DE CONTINGENCIA DE E. FÍSICA	93

1. INTRODUCCIÓN

La LOMCE (Ley Orgánica 8/2013 del 9 de Diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa) junto con el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria establece una serie de características abiertas y flexibles las cuales pueden ser adaptadas dependiendo del entorno y el contexto educativo en el que se apliquen.

Para llevar a cabo esta adaptación, los profesores debemos tener en cuenta el resto de la legislación educativa vigente programando su actividad docente de acuerdo con el Currículo de cada etapa educativa establecido por cada **Comunidad Autónoma** (1º nivel de concreción curricular) y acorde a los **Proyectos Educativos** instaurado por el propio Centro Educativo (2º nivel de concreción curricular). El tercer nivel de concreción curricular se refiere a las **Programaciones**; es función del docente programar el conjunto de Unidades Didácticas referentes a un área o materia *(Escamilla, A.)*

1.1 JUSTIFICACIÓN.

La realidad educativa actual es realmente compleja y dinámica, lo cual provoca la necesidad en el cuerpo docente de un proceso reflexivo sobre su labor. Este proceso se ve reflejado, principalmente, en las Programaciones. "Programar es anticiparse de forma reflexiva al proceso educativo, anticiparse a la acción, lo que supone describir previamente una actividad en sus diferentes fases o elementos y donde se sistematiza, ordena y secuencia eficazmente el trabajo" (Gil Madrona, 2003,74).

Por tanto, definimos **Programación** como *el conjunto de unidades didácticas ordenadas y secuenciadas que se diseñan y desarrollan en cada área o materia para un nivel educativo.*

De esta manera, **Imbernón** resalta una serie de motivos que justifican la necesidad de programar el proceso de enseñanza- aprendizaje:

- Elimina el azar y la improvisación sin necesidad de que todo este predeterminado.
- Sistematiza, ordena y concreta el proceso indicado en el Proyecto Educativo contando con suficiente margen para utilizar la creatividad.
- Se adapta a las condiciones y necesidades del contexto cultural.

Por último, remarcar que la Programación deberá ser abierta, flexible y susceptible a cualquier modificación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, con la finalidad de provocar un correcto desarrollo integral, facilitando la integración de la persona, cuyo fin persigue la educación.

1.2 LA MATERIA DE EF EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La **Educación Física** tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su **competencia motriz**, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se

puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto.

Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Nuestra propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

A su vez la valoración del área es el reflejo de la necesidad de incorporar a la cultura y la **educación** aquellos conceptos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, que contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida. El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que van a potenciar el desarrollo de sus capacidades y habilidades motrices, profundizando en el conocimiento de esta conducta como organización significativa del comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y sus movimientos. Asimismo, esta materia contribuye al **desarrollo de valores** como el esfuerzo, la constancia, la disciplina, la toma de decisiones, la autonomía, el compromiso, la asunción de responsabilidades y el espíritu emprendedor, innovador y crítico, que contribuyen al desarrollo integral de la persona.

Por otra parte, la escasa actividad corporal desplegada en el actual sistema de vida (desplazamientos en vehículos, sustitución de los trabajos realizados directamente por el hombre por trabajos de máquinas apropiadas, viviendas con espacios muy reducidos, reducción progresiva del tiempo de trabajo, etc.) conduce a que cada vez se dé mayor importancia a las actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de mantenimiento de ocupación del tiempo libre.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del área. En este sentido se resalta la importancia del conocimiento corporal y del movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter integrador que tiene. Se trata, pues, de educación del cuerpo y el movimiento por el valor propio e intrínseco que tiene esta formación, y también de educación a través del cuerpo y el movimiento para conseguir otros objetivos igualmente importantes en el modo de vida actual (salud, ocio, reducción del estrés, etc...).

La concepción de Educación Física que se propone intenta aunar e integrar las distintas corrientes que actualmente coexisten. En este sentido, se admite la validez

de las distintas funciones asignadas a la Educación Física por dichas corrientes: **Función de conocimiento; anatómico funcional; estética y expresiva; comunicativa y de relación; higiénica; agonística; catártica y placentera y de comprensión;** en definitiva, la Educación Física reconoce la multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ellas a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria, por lo que debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales y no aspectos parciales de las mismas.

1.3 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

En cuanto a las características del centro destacamos que respecto al contexto social del centro hablamos de una zona urbana, la mayoría de los alumnos que cursan sus estudios en este centro viven en zonas cercanas al mismo. En general, la clase socio-económica es medio-alta y el nivel cultural también medio-alto. En cuanto a la participación de las familias y, siempre hablando en términos generales, en el proceso de enseñanza aprendizaje podríamos decir que es adecuada añadiendo que debería haber una preocupación mayor por parte de las familias de crear hábitos saludables de práctica de actividades físicas en los tiempos no lectivos por todos los beneficios tan positivos que proporciona a los alumnos.

1.4 PLAN DE TRABAJO DEL PROFESOR DE E. F Y COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

Teniendo en consideración las características mencionadas de dicha materia, podemos formular **una serie de objetivos** que definan nuestro plan de trabajo:

- Difundir el gusto por la Educación Física en el Centro.
- Realizar los cursos de formación permanente del profesorado.
- Emplear varios tipos de metodología didáctica con el fin de mejorar el proceso educativo.
- Unificar criterios y establecer pautas de trabajo comunes con los especialistas en ACNEAEs y Aula TEA.
- Analizar los resultados académicos introduciendo propuestas de mejora.
- Desarrollar el seguimiento de las Programaciones Didácticas, con el grado de cumplimiento y sus adaptaciones correspondientes.
- Programación de actividades extraescolares.
- Intercambio de ideas y actividades con otros departamentos.
- Fomentar actitudes de cooperación y participación.
- Revisión del material utilizado en las clases así como la adquisición de materiales nuevos.
- Acercar al alumnado a las distintas actividades deportivas que ofrece su entorno.
- Entablar relación directa entre los docentes y las familias como medio de seguimiento personalizado de los alumno/as.
- Establecer un buen ambiente de trabajo en el aula

El departamento de Educación Física cuenta este curso académico con tres profesores:

- D ENRIQUE MORENO ROJAS, impartirá clases de E. Física a 3º ESO D, E y F a 1º de la ESO A, 2º ESO D; E y F y a 4º ESO C y E. Tutoría de 3º ESO..
- D JESUS ÁNGEL GABALDÓN DELGADO, se hará cargo de tres grupos de 1º de la ESO (1º B, C, D y E), dos grupos de 3º de la ESO (3º A y B- IIPMAR y C)) y tres grupos de 1º Bach (A, B y D).
- Dª PRADO PILAR MARTÍNEZ SORIA, se hará cargo de tres grupos de 2º de la ESO (A, B Y C), 1º PMAR, tres grupos de 4º de la ESO (A, B y D) y dos grupos de Bachillerato (1º Bach. C y E), Bachillerato a distancia, Coordinación de Riesgos Laborales y la jefatura de departamento.

1.5. FORMACIÓN DEL PROFESORADO.

- Tal como se contempla en *el Artículo 102, de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), y a su vez en el artículo 4 apartado f y en el artículo 152 de la Ley 7/2010, de 20 de julio de Educación de Castilla-La Mancha*, la formación permanente del profesorado supone un derecho y una obligación.

Para el profesorado, reciclarse y mantenerse actualizado es fundamental. Aparte de la continua actualización, el docente necesita de la adquisición de nuevos conocimientos para afrontar con éxito la cambiante realidad educativa.

Esto se regula en la **Orden de 25/07/2012, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la organización y funcionamiento de los diferentes órganos que forman el modelo de Formación del Profesorado en la Comunidad Autónoma de Castilla- La Mancha.**

En la presente Orden se dispone el Objeto y Ámbito de aplicación, estructura del Centro Regional de Formación del Profesorado de Castilla- La Mancha, Régimen de Funcionamiento, Funciones de los cargos y las Unidades Provinciales (Unidades de Formación de los Servicios Periféricos) y la Memoria Final.

Todo lo referido al Centro Regional de Formación del Profesorado se contempla en **el Decreto 59/2012, de 23/02/2012, por el que se crea el Centro Regional de Formación del Profesorado de Castilla La Mancha y se regula la estructura del modelo de formación permanente del profesorado.**

En él encontramos el detalle de la estructura constituida por el Centro Regional de Formación del Profesorado de Castilla- La Mancha, Unidades de Formación de los Servicios Periféricos Provinciales y Coordinadores de Formación, presentes en cada Centro. Su objeto y objetivos, la formación y su impartición o los destinatarios, dando prioridad a la formación online a través de talleres, cursos, seminarios....

Como docentes, nos comprometemos en la medida de lo posible a la realización de los distintos cursos propuestos por el responsable de formación del Centro en materia de Convivencia, TIC's, Prevención de Riesgos Laborales, o los que pudieran surgir.

2. COMPETENCIAS DEL CURRÍCULO

Definimos **Competencia** como la capacidad de responder a demandas complejas y realizar tareas adecuadamente. Partiendo de esta definición, podemos enunciar las **Competencias del Currículo** como *la combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se interrelacionan para lograr un acto adecuado.* (DeSeCo, 2006)

Teniendo en cuenta el **Decreto 40/2015 de 15 de junio, por el que se establece el currículo de Educación secundaria Obligatoria y bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha** en su Artículo 2.2. se establecen como Competencias del Currículo o Clave las siguientes:

- **Comunicación Lingüística (CL).** Es el resultado de la acción comunicativa en la que el individuo interactúa con otros interlocutores a través de diferentes modalidades, formatos y soportes.
- **Competencia Matemática y Competencias Básicas en Ciencias y Tecnología (CM).** Facilita la aplicación del razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir las acciones de nuestro entorno y nos proporciona un acercamiento al mundo físico y a la interacción con responsable con él.
- **Competencia Digital (CD).** Compromete el uso creativo, crítico y seguro de las Tecnologías de la Información y Comunicación integrándolas en un entorno digital.
- **Aprender a Aprender (AA).** Se caracteriza por la capacidad de iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje y por la motivación por aprender que produce.
- **Competencias Sociales y Cívicas (CS).** Conllevan la habilidad y capacidad de utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad. Estos se relacionan con el bienestar personal y colectivo y en el conocimiento crítico de la ciudadanía y los derechos civiles.
- **Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SI).** Conduce a la capacidad de transformar ideas en actos siendo conscientes de la situación y tomando la correcta elección, planificación y gestión de los conocimientos, destrezas y actitudes a aplicar en ella.
- **Conciencia y expresiones culturales (CC).** Conlleva conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico y respeto las diferentes manifestaciones culturales y artísticas.

2.1 RELACIÓN DE LA MATERIA DE E.F CON LAS COMPETENCIAS.

La materia de Educación Física contribuye a la adquisición de todas y cada una de las Competencias clave, dado su carácter integrador dentro del currículo.

Competencias sociales y cívicas

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

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, contribuyen al desarrollo de esta competencia clave.

Aprender a aprender

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones necesarias para que nuestros alumnos lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales

El contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la dramatización o el lenguaje corporal son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido...)

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

La realización del análisis de distintos cálculos, la elaboración de gráficos relacionados con las capacidades físicas o la utilización de diferentes magnitudes y medidas están vinculadas con el dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

Los sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, la importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollan en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

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

Comunicación lingüística

El desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

2.2 PERFIL COMPETENCIAL

Siguiendo lo establecido en la **Orden ECD/65/2015** por la que se describe el procedimiento para establecer las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Secundaria y del Bachillerato, podemos definir **Perfil Competencial** como el conjunto de Estándares de Aprendizaje de las diferentes materias que se relacionan con una misma competencia. La elaboración de este perfil facilita la evaluación competencial del alumnado.

Por tanto, como docentes contribuiremos a formar el perfil competencial de cada uno de nuestros alumnos/as desde la materia de Educación Física.

2.3 COMPETENCIAS DEL PROFESORADO

El Sistema Educativo ha sufrido cambios sustanciales referentes a las prioridades educativas. Anteriormente, el maestro/a era un mero transmisor del conocimiento, mientras que, en la actualidad, el docente es un mediador en la construcción de las capacidades y los conocimientos. Este nuevo papel exige cierta preparación y el desarrollo de una serie de **competencias** por parte del maestro. Entre otras, podemos mencionar:

- **Competencias con carácter interpersonal:** manifestar valoraciones en contenido y forma expositiva, que ayuden a los alumnos a desarrollar un concepto positivo; relacionarse de forma dialogante, cooperadora y constructiva con los discentes y compañeros.
- **Competencias con carácter comunicativo:** exponer oralmente información sobre diversos tipos de contenido de forma estimulante, rigurosa, sistemática, coherente y lógica; escuchar de forma considerada y respetuosa las propuestas y demandas de la Comunidad Educativa.
- **Competencias con carácter técnico-pedagógico:** determinar las capacidades y aprendizajes previos de los niños/as para lograr unos determinados objetivos, empleando las técnicas apropiadas en cada caso; seleccionar, adaptar o elaborar materiales de enseñanza.

Como docentes de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, tendremos en cuenta estas Competencias para la mejora de nuestra actuación en el aula.

3. OBJETIVOS

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

3.1 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

Los **Objetivos**, según Escamilla y Lagares, son enunciados que orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje y designan capacidades, habilidades y destrezas a desarrollar por el alumno/a en un tiempo determinado.

El **Decreto 40/2015** de 15 de Junio en el Artículo 12, conforme al Artículo 11 del Real Decreto 1105/2014 de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, expone que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a. **Asumir** responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática. **(CS y AA)**
- 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. **(SI y AA)**
- c. **Valorar y respetar** la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer. **(CS, AA, SI y CC)**
- 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. **(CS, AA Y CC)**
- 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. **(CL, CD, SI y AA)**

- f. **Concebir** el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia. **(CM y SI)**
- 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. **(CS, SI y AA)**
- h. **Comprender y expresar** con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. **(CL, AA y CC)**
- i. **Comprender** y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada. **(CL)**
- j. **Conocer, valorar y respetar** los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural. **(CC, CS y AA)**
- k. **Conocer y aceptar** el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora. **(CM, CS y AA)**
- l. **Apreciar** la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación. **(CC y CS)**

BACHILLERATO**3.2 OBJETIVOS DEL BACHILLERATO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS**

El **Decreto 40/2015 de 15 de Junio** en el Artículo 12, conforme al Artículo 11 del **Real Decreto 1105/2014 de 26 de Diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, expone que el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a. **Ejercer** la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa. **(CS y AA)**
- b. **Consolidar** una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales. **(CS, AA y SI)**
- c. **Fomentar** la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular, la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad. **(CS, AA y SI)**
- d. Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal. **(CL y AA)**
- e. Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana. **(CL)**
- f. Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g. **Utilizar** con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación. **(CD y SI)**
- h. **Conocer y valorar** críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social. **(CC y CS)**
- i. **Acceder** a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad de Bachillerato elegida. **(CM, CD y AA)**
- j. **Comprender** los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma

crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente. **(CM y CD)**

- k. **Afianzar** el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. **(CS, AA y SI)**
- l. **Desarrollar** la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural. **(CC y CS)**
- m. **Utilizar** la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. **(AA y CS)**
- n. **Afianzar** actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial. **(CS y AA)**

3.3 OBJETIVOS DEL CURSO

Los objetivos de curso que pretendemos alcanzar *son la consecución de los Estándares de Aprendizaje Evaluables referentes a todos los bloques de contenidos de todos los cursos* de la Programación. Dichos Estándares serán tomados del **Decreto 40/2015, de 15 de Junio**, por el que se establece del Currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

4. CONTENIDOS

Escaño y Gil de la Serna definen los **contenidos** como los aspectos culturales que se aprenden y se enseñan en el ámbito escolar y forman una determinada identidad cultural. Tienen carácter técnico-pedagógico y son utilizados para la planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje concibiéndose como el **medio** utilizado para **conseguir los fines educativos** que vienen definidos en los **Objetivos y Competencias**.

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

4.1 CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Para cada uno de los 4 cursos de la Educación Secundaria Obligatoria el **Decreto 40/2015, de 15 de junio**, por el que se establece el currículo de la ESO y el Bachillerato agrupa los contenidos en 5 bloques.

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

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

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán

diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

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

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

4.2. BLOQUES DE CONTENIDOS DE LA MATERIA DE E.F EN LA ESO Y SU CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE LA ESO Y COMPETENCIAS CLAVE.

EDUCACIÓN FÍSICA ESO													
BLOQUE DE CONTENIDOS	OBJETIVOS DE LA ESO												COMPETENCIAS CLAVE
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
1. Condición Física y Salud	X	X	X	X	X	X	X	X			X		CM-CS-AA-SI-CL-CD
2. Juegos y Deportes	X	X	X	X	X		X	X		X	X		CM-CS-AA-SI-CL-CC-CD
3. Actividades medio natural	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		CM-CS-AA-CL-CC-CD
4. Expresión Corporal	X	X	X	X	X		X			X	X	X	CS-AA-SI-CC-CD
5. Actitudes, valores y Normas	X	X	X	X	X		X				X	X	CM-CS-AA-CD-CC

BACHILLERATO

4.3 CONTENIDOS DE BACHILLERATO

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

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

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

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

De esta forma, los **bloques de contenidos** se distribuirán como a continuación se describe:

Bloque 1. Condición física y salud: En este bloque todo girará en torno a ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, a través de un programa de mejora de sus capacidades físicas que integrará, además, aspectos relacionados con la alimentación saludable y con hábitos posturales correctos.

Bloque 2. Juegos y deportes: Se profundizará en los recursos deportivos adquiridos en etapas anteriores y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Supone el afianzamiento de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural

ya trabajadas anteriormente y el análisis de las posibilidades de que estas sean una opción real de práctica física en el tiempo de ocio.

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

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

4.4. BLOQUES DE CONTENIDOS DE LA MATERIA DE E.F EN BACHILLERATO Y SU CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE LA ESO Y COMPETENCIAS CLAVE.

EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO															
Bloque de contenidos	Objetivos del Bachillerato														Competencias Clave
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	
1. Condición Física		X		X	X		X		X		X		X		AA-CS-SI-CL-CD-CM
2. Juegos y Deportes	X	X	X		X		X	X	X		X		X		AA-CS-SI-CL-CD-CC-CM
3. Actividad Naturaleza	X	X			X		X			X	X		X	X	AA-CS-SI-CL-CD-CC-CM
4. Expresión Corporal	X	X	X		X						X	X	X		AA-CS-SI-CL-CC
5. Actitudes y normas	X	X	X					X		X	X		X	X	AA-CS-SI

4.5 TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Relación de los bloques de contenidos desarrollados a través de los cuatro proyectos programados para este curso académico. A su vez estos proyectos se llevarán a cabo a través de diferentes temas o unidades didácticas temporalizadas por trimestres.

Queremos resaltar que dicha temporalización de los contenidos a desarrollar es orientativa, siendo en ocasiones necesario poder variarla en función y como consecuencia de las condiciones climatológicas, coincidencias del espacio y del material necesario,... así como de la marcha del curso y de la programación.

BLOQUES DE CONTENIDOS DESARROLLADOS	PROYECTOS
BLOQUE 1. Condición física y salud BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	NOS PONEMOS EN FORMA!
BLOQUE 2. Juegos y deportes. BLOQUE 1. Condición física y salud BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	¿A QUÉ JUGAMOS HOY?
BLOQUE 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural. BLOQUE 1. Condición física y salud BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PUEDO REALIZAR EN EL MEDIO NATURAL?
BLOQUE 4. Expresión corporal y artística. BLOQUE 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	VERÁS COMO MEJORAMOS NUESTRAS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y ARTÍSTICAS!

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1º ESO

PROYECTO	TRIM	UNIDAD DIDÁCTICA.
1	1	"Nos conocemos y aprendemos el por qué de mi nota"
		UD.1: "Actividad Física y Salud I". Desarrollo de la condición física. Calentamiento General. Iniciación a la carrera. Hábitos saludables: Dieta, Posturas corporales correctas y Relajación". Salud: Primeros auxilios!
2		UD.2: "Juegos y Deportes Alternativos." Malabares. Indiacas. Comba.
2	2	UD. 3: "Deporte colectivo: Balonmano I/ Fútbol de Calle (iniciación)"
2		UD. 4: "Deporte colectivo: Béisbol I"
2		UD. 5: "Deporte colectivo: Hockey I"
4	3	UD. 6: "Expresión corporal I" Dramatización. Acrosport I. Lengua de signos: poder de comunicarnos con más personas"
2		UD. 7: "Deporte individual: Bádminton I"
3		UD. 8: "Actividades en la Naturaleza I"

RELACIÓN DE CONTENIDOS TRABAJADOS EN CADA UNA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

UD 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD I

- ✓ La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. BL1

- ✓ La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. BL1
- ✓ La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. Iniciación a la carrera. BL1
- ✓ Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. BL1
- ✓ La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. BL1
- ✓ La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. BL1
- ✓ Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. B5
- ✓ Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). BL 5
- ✓ Normas básicas para una práctica física segura. BL 5
- ✓ Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer). BL 5
- ✓ Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura. BL 5
- ✓ Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. BL 5

UD 2. JUEGOS RECREATIVOS Y ALTERNATIVOS

- ✓ Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. BL1
- ✓ Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. BL2
- ✓ El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes. BL2
- ✓ Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. BL2
- ✓ Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos. BL2
- ✓ Normas básicas para una práctica física segura. BL 5

UD 3, 4 Y 5. DEPORTE COLECTIVO: BALONMANO I, FÚTBOL SALA, BEISBOL Y HOCKEY I.

- ✓ Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. BL2
- ✓ Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. BL2
- ✓ Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. BL2
- ✓ Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. BL2

- ✓ Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. BL1
- ✓ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. B5
- ✓ Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. BL 5
- ✓ Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. B 5
- ✓ Normas básicas para una práctica física segura. BL 5
- ✓ Origen, objetivos y oportunidades del fútbol de calle o fútbol 3. BL2
- ✓ Primeros pasos antes de jugar: roles de mediador, jugador y habilidades necesarias; sistema de puntos, determinación de reglas, etc. BL 5 BL2
- ✓ ¿Cómo se juega? Los 3 tiempos: 1º Acuerdos de juego, 2º El partido y 3º Reflexión final. BL 5 BL2
- ✓ Desarrollo de habilidades técnicas y tácticas. BL2
- ✓ Organización y práctica de torneos de fútbol 3. BL2
- ✓ Más allá del campo de juego: retos sociales vinculados al fútbol. BL 5

UD 6. EXPRESIÓN CORPORAL I.

- ✓ La expresión a través del cuerpo y del movimiento. BL 4
- ✓ Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. BL 4
- ✓ Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. BL 4
- ✓ La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas. BL1
- ✓ Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas. BL 1
- ✓ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. B5
- ✓ Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental. BL 5
 - ✓ Mi experiencia con personas sordas. Obstáculos en la comunicación. Prejuicios. Oportunidades. BL4
 - ✓ Aproximación al concepto de diversidad funcional auditiva. ¿Qué es la Lengua de Signos Española (LSE)? BL4 BL5
 - ✓ Aprendizaje del alfabeto dactilológico. BL4
 - ✓ Producción de unos pocos enunciados sencillos y preparados, aislados o enlazados con conectores muy básicos, gramaticalmente correctos, para ser capaz de: BL4
 - Iniciar una conversación y presentarse a sí mismo.
 - Acabar una conversación y despedirse.

- Dar y pedir información personal sobre: lugar de nacimiento, residencia y edad.
 - Expresar y preguntar por estados de ánimo y sentimientos: alegría, tristeza, etc.
- ✓ Práctica de intercambios comunicativos sencillos con todo lo aprendido. BL4

UD 7. DEPORTES INDIVIDUALES: BÁDMINTON I

- ✓ Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. BL2
- ✓ Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. BL2
- ✓ Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. BL2
- ✓ Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. BL1
- ✓ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. BL 5
- ✓ Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. BL 5
- ✓ Normas básicas para una práctica física segura. BL 5
- ✓ Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. B 5

UD 8. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA I

- ✓ Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. BL3
- ✓ Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa. BL 3
- ✓ Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. BL 3
- ✓ La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. BL 1
- ✓ Normas básicas para una práctica física segura. BL 5

2º ESO

PROYECTO	TRIM	UNIDAD DIDÁCTICA.
1	1	"Nos conocemos y aprendemos el por qué de mi nota"
1		UD.1: "Actividad Física y Salud II". Desarrollo de la condición física. Control frecuencia cardíaca. Hábitos saludables: Dieta, Higiene postural, actividad física (requisitos saludables). Efectos beneficiosos.
2		UD.2: "El antes y el después" Calentamiento general y específico. Vuelta a la calma. La respiración.
2	2	UD. 3: "Juegos y Deportes Alternativos y Tradicionales". Discos volares, Palas y juegos tradicionales (de comba, de balón...).
2		UD. 4: "Deporte colectivo: Baloncesto I, Fútbol Sala I"
2		UD. 5: "Deporte colectivo: Voleibol I"
1	3	UD. 6: "Deporte individual: tenis "
4		UD. 7: "Lesiones deportivas" Normas. Actuación. Método R.I.C.E
2		UD. 8: "Expresión corporal II" Bailes y danzas populares. Dramatización. Acrosport II
3	3	UD. 9: "Deporte individual: Atletismo I"
		UD. 10: "Actividades en la Naturaleza II" Senderismo. Bicicleta de montaña

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA UNIDAD DIDÁCTICA EN LA QUE SE DESARROLLAN**UD 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD II**

- ✓ Requisitos de una actividad física saludable. BL 1

- ✓ Clasificación y características de las capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. BL 1
- ✓ Acondicionamiento físico general de las CFB a través de juegos, métodos básicos y otras actividades físico-deportivas. BL 1
- ✓ Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso. BL 1
- ✓ La frecuencia cardíaca como medio de control del esfuerzo. BL 1
- ✓ Identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de la AF. BL 1
- ✓ Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la AF. BL 1
- ✓ Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentos y tipos de alimentos. (BL 1)
- ✓ Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. (BL 1)
- ✓ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. (BL5)
- ✓ Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. BL 5
- ✓ Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de AF. BL 5

UD 2. "EL ANTES Y EL DESPUÉS"

- ✓ Calentamiento general y específico: pautas correcta realización. (BL 5)
- ✓ Recopilación y práctica de actividades de calentamiento y para la vuelta a la calma. (BL 5)
- ✓ La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. (BL 5)

UD 3. JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES

- ✓ Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial importancia a los de castilla-la mancha. (BL 2)
- ✓ Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. (BL 2)
- ✓ Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. (BL 2)
- ✓ El deporte como fenómeno sociocultural. BL 5.
- ✓ Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. (BL5)

UD 4. 5. "DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO/ FÚTBOL SALA/VOLEIBOL".

- ✓ Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. (BL 2)
- ✓ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior. (BL 2)
- ✓ Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales en las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. (BL 2)
- ✓ Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. (BL 5)

UD 6.9. "DEPORTE INDIVIDUAL: TENIS/ ATLETISMO I"

- ✓ Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. (BL 2)
- ✓ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. (BL 2)
- ✓ Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. (BL 2)
- ✓ Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. (BL 5)

UD 7. "LESIONES DEPORTIVAS"

- ✓ Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo cargas). BL1
- ✓ Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (BL 5)
- ✓ Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de AF. (BL 5)

UD 8. "EXPRESIÓN CORPORAL II"

- ✓ Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. (BL 4)
- ✓ Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestación cultural. (BL 4)
- ✓ Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. (BL 4)

- ✓ Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. (BL 4)
- ✓ Representación corporal de emociones, sentimientos, ideas mediante el gesto. (BL 4)
- ✓ Conceptos de espacio, tiempo e intensidad. (BL 4)
- ✓ Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. (BL 4)

UD 10. "ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA II".

- ✓ El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. (BL 3)
- ✓ Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña. (BL 3)
- ✓ Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos. (BL 3)
- ✓ Normas de circulación vial. Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. (BL 3)
- ✓ Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. (BL 3)
- ✓ Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. (BL 3)

UD 11. NUTRICIÓN

- ✓ Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentos y tipos de alimentos. (BL 1)
- ✓ Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. (BL 1)
- ✓ Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. (BL 5)

3º ESO

PROYECTO	TRIM	UNIDAD DIDÁCTICA.
1	1	"Nos conocemos y aprendemos el por qué de mi nota"
		UD.1: "Actividad Física y Salud III". Métodos y sistemas de desarrollo de capacidades físicas básicas. Pruebas y valoración. Control del esfuerzo. Calentamiento general y específico. Métodos de relajación.
2		UD. 2: "Juegos y Deportes Alternativos y recreativos". Malabares. Indiacas II. Comba.
2	2	UD. 3: "Deporte individual: Bádminton II"
2		UD. 4: "Deporte colectivo: Béisbol II"
2		UD. 5: "Deporte colectivo: Hockey II"
1		UD. 6: "Nutrición"
1	3	U.D. 7: "Lesiones Deportivas. Primeros Auxilios"
4		UD. 8: "Expresión corporal III" Dramatización. Composiciones. Acrosport III
2		UD. 9: "Deporte colectivo: Balonmano II"
3		UD. 10: "Actividades en la Naturaleza III"

RELACIÓN DE CONTENIDOS TRABAJADOS EN CADA UNA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

UD 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD III

- ✓ Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. BL1
- ✓ Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. BL1

- ✓ Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud. BL1
- ✓ Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. BL1
- ✓ Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. BL1
- ✓ Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). BL1
- ✓ Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos. BL1
- ✓ Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. BL5
- ✓ Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre. BL5
- ✓ La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. BL5
- ✓ Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación. BL5
- ✓ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. BL5
- ✓ Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. BL5

UD 2. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS.

- ✓ Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. BL2
- ✓ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. BL5
- ✓ Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre. BL5
- ✓ La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. BL5
- ✓ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. BL5
- ✓ Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. BL5

UD 3. DEPORTE INDIVIDUAL: BÁDMINTON II.

- ✓ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. BL2
- ✓ Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. BL2
- ✓ Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. BL2
- ✓ Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. BL2
- ✓ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. BL5
- ✓ Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. BL5
- ✓ La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. BL5
- ✓ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. BL5
- ✓ Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. BL5

UD 4,5 y 9. DEPORTE COLECTIVO: BEISBOL II, HOCKEY II, BALONMANO II

- ✓ Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. BL2
- ✓ Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. BL2
- ✓ Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. BL2
- ✓ Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. BL2
- ✓ Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. BL2

- ✓ Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. BL5
- ✓ Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. BL5
- ✓ La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. BL5
- ✓ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. BL5
- ✓ Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. BL5

UD 6. NUTRICIÓN

- ✓ Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. BL1
- ✓ Metabolismo energético y actividad física. BL1
- ✓ Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos. BL1
- ✓ Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. BL5

UD 7. LESIONES DEPORTIVAS

- ✓ Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. BL5
- ✓ Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. BL5

UD 8. EXPRESIÓN CORPORAL III

- ✓ D. Las técnicas de dramatización en expresión corporal. BL3
- ✓ D. Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales. BL3
- ✓ D. Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación. BL5
- ✓ C. La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo. Bailes de Salón. BL3

- ✓ C. Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. BL₃
- ✓ A. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). BL₁
- ✓ A. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. BL₅
- ✓ A. La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. BL₅
- ✓ A. Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. BL₅

UD 10. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA III

- ✓ La orientación como técnica de progresión en el medio natural. BL₃
- ✓ Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos. BL₃
- ✓ El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. B₃
- ✓ Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. BL₃
- ✓ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... BL₃
- ✓ Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo. BL₃
- ✓ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. BL₅
- ✓ Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. BL₅

4º ESO

PROYECTO	TRIM	UNIDAD DIDÁCTICA.
1	1	"Nos conocemos y aprendemos el por qué de mi nota"
2		UD.1: "Actividad Física y Salud IV". Aplicación autónoma sistemas de desarrollo de la condición física. Diseño programa de mejora. Hábitos saludables: Medidas de seguridad, Higiene postural y actividad física.
2		UD. 2: "Juegos y Deportes Alternativos y Recreativos". Discos volares, Palas II.
1	2	UD.3: "Deporte colectivo: Voleibol II"
2		UD. 4: "Deporte colectivo: Baloncesto II/ Fútbol Sala"
1		UD. 5: "Deporte individual: Tenis II"
2	3	UD. 6: "Primeros Auxilios II"
4		UD. 7: " Deporte individual: Atletismo II"
1		UD. 8: "Expresión corporal IV. Acrosport IV"
3		UD. 9 " Nutrición"
		UD. 10: "Actividades en la Naturaleza IV"

RELACIÓN DE CONTENIDOS TRABAJADOS EN CADA UNA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

UD 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD IV

- ✓ Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento. (BL 1)
- ✓ Diseño de un programa básico de mejora de las capacidades físicas básicas.
- ✓ Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso en la elaboración del programa básico de mejora de las CFB. (BL 1)

- ✓ Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración que informe al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. (BL 1)
- ✓ Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las CFB. (BL 1)
- ✓ Análisis y planteamiento de propuestas que ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas. (BL 1)
- ✓ Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de AF. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. (BL 5)
- ✓ Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. BL5

UD 2. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS.

- ✓ Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. (BL 2)
- ✓ Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de AF. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. (BL 5)

UD 3.4. DEPORTES COLECTIVOS: VOLEYBOL/BALONCESTO/FÚTBOL SALA.

- ✓ Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en cursos anteriores.(BL 2)
- ✓ Estudio de los sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación a contextos de práctica variados.(BL 2)
- ✓ Práctica de distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador, árbitro, anotador...(BL 2)
- ✓ Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. BL2
- ✓ La AF como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. (BL 2)
- ✓ Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. BL 2
- ✓ Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de AF. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. (BL 5)

UD 5.7. DEPORTES INDIVIDUALES: TENIS/ ATLETISMO II

- ✓ Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en cursos anteriores.(BL 2)
- ✓ Estudio de los sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación a contextos de práctica variados.(BL 2)
- ✓ Práctica de distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador, árbitro, anotador...(BL 2)
- ✓ Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. BL2
- ✓ La AF como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. (BL 2)
- ✓ Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. BL 2
- ✓ Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de AF. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. (BL 5)

UD 6. PRIMEROS AUXILIOS II

- ✓ Lesiones más frecuentes en la práctica de AF. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. (BL 5)
- ✓ Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de AF. Botiquín de primeros auxilios. Técnicas de reanimación.(BL 5).

UD 8. EXPRESIÓN CORPORAL

- ✓ Procesos creativos en expresión corporal. Pautas elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. (BL 4)
- ✓ Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. (BL 4)
- ✓ Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo. (BL 4)
- ✓ Profundización de las técnicas expresivas. (BL 4)
- ✓ Adopción actitudes posturales correctas y saludables en la realización de AF. (BL 1)
- ✓ Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica AF. (BL 5)
- ✓ Uso adecuado de materiales e instalaciones. (BL 5)
- ✓ Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. (BL 5)

UD 9. NUTRICIÓN III

- ✓ Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica de AF(BL 1)
- ✓ Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. (BL 1)
- ✓ Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes)(BL 1)

UD 10. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA IV

- ✓ Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores. (BL 3)
- ✓ Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar AF en el mismo. (BL 3)
- ✓ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las AF en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, consultas meteorológicas. (BL 3)
- ✓ Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno. (BL 3)
- ✓ Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de AF. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. (BL 5)

BACHILLERATO

1º BACHILLERATO

PROYECTO	TRI M	UD.
		UD: "Nos conocemos y aprendemos el por qué de mi nota"
1	1	UD. 1: "Entrenamiento Deportivo Saludable. Meditación Vipassana "
2		UD. 2: "Todos podemos: Juego y discapacidad"
2		UD. 3: "Deportes y Juegos alternativos y recreativos" Malabares. Indiacas. Comba. Disco volador. Palas.
2		UD. 4: "Me perfecciono en un Deporte colectivo: Voleibol"
2	2	UD. 5: "El deporte en la sociedad".
2		UD. 6: "Me perfecciono en un Deporte colectivo: Baloncesto/ Fútbol Sala"
1		UD. 7: "Elaboración y puesta en marcha de mi propio programa de entrenamiento"
2		UD. 8: "Me perfecciono en un Deporte individual de raqueta: /tenis/bádminton "
2	3	UD. 9: "Me perfecciono en un Deporte colectivo: Balonmano"
4		UD. 10: "Me perfecciono en Expresión corporal y Acrogimnasia"
2		UD. 11: "Me perfecciono en un Deporte individual: Atletismo"
3		UD. 12: "Me perfecciono en las Actividades en la Naturaleza. Seguridad y Técnicas de reanimación"

RELACIÓN DE CONTENIDOS TRABAJADOS EN CADA UNA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

UD 1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- ✓ Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. **BL1**
- ✓ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. **BL1**

- ✓ Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. **BL1**
- ✓ Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. **BL1**
- ✓ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. **BL1**
- ✓ Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. **BL1**
- ✓ Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. **BL5**
- ✓ Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores. **BL 5**
- ✓ ¿Qué es la meditación vipassana? Falsos mitos de la meditación. **BL5 BL1**
- ✓ Beneficios de la meditación en nuestra salud: mental, física, social y espiritual. . **BL5 BL1**
- ✓ Identificación de los hábitos mentales que nos crean ansiedad y desequilibrio. . **BL5 BL1**
- ✓ Guía práctica para aprender a meditar, el ABC de la técnica meditativa. . **BL5 BL1**
- ✓ Identificación de obstáculos para la práctica de la meditación y errores más comunes. . **BL5 BL1**
- ✓ Realización progresiva de sesiones de práctica meditativa. . **BL5 BL1**

UD2. JUEGO Y DISCAPACIDAD

- ✓ Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias. **BL2**
- ✓ Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. **BL5**

UD3. DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS

- ✓ Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. **BL2**
- ✓ Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. **BL5**

UD 4.6.9 ME PERFECCIONO EN UN DEPORTE COLECTIVO: VOLEIBOL/ BALONCESTO, BALONMANO.

- ✓ Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. **BL2**
- ✓ Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. **BL2**
- ✓ Organización de competiciones deportivas en el período escolar. **BL2**

- ✓ Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. **BL5**

UD5. EL DEPORTE EN LA SOCIEDAD

- ✓ Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva. **BL5**
- ✓ Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. **BL5**
- ✓ Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. **BL5**
- ✓ Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.). **BL5**

UD7. ELABORACIÓN Y PUESTA EN MARCHA DE MI PROPIO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

- ✓ Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. **BL2**
- ✓ Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. **BL5**
- ✓ Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. **BL5**

UD8. 11. ME PERFECCIONO EN UN DEPORTE INDIVIDUAL: TENIS, BÁDMINTON/ ATLETISMO

- ✓ Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. **BL2**
- ✓ Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. **BL2**
- ✓ Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. **BL5**

UD10. ME PERFECCIONO EN EXPRESIÓN CORPORAL Y ACROGIMNASIA

- ✓ Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal. **BL4**
- ✓ Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante. **BL4**

- ✓ Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. **BL5**

UD12. ME PERFECCIONO EN LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- ✓ Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos. **BL3**
- ✓ Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal. **BL3**
- ✓ Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. **BL3**.
- ✓ Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de AF. Botiquín de primeros auxilios. Técnicas de reanimación. **BL 5**.
- ✓ Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas. **BL3**
- ✓ Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas. **BL3**
- ✓ Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural. **BL3**

5. ELEMENTOS TRANSVERSALES

La **Ley Orgánica 8/2013, LOMCE**, en su Preámbulo XIV afirma como uno de los principios del Sistema Educativo la transmisión y puesta en práctica de actitudes y valores que favorezcan el desarrollo de los discentes. La LOMCE, también, en su art. 1 principio "c", determina la transmisión y puesta en práctica de valores. Además, la **Ley 7/2010 de 20 de julio de Educación de Castilla-La Mancha**, en su Título II, capítulo 1, Artículo 36 expone que la educación en valores personales, sociales y ambientales será la referencia para las Programaciones didácticas.

A su vez, el **Real Decreto 1105/2014**, en su Artículo 6, y el **Decreto 40/2015**, en su Artículo 3, retoman la importancia de esta serie de Elementos transversales en las distintas áreas de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato .

El departamento de EF trabajará estos Elementos Transversales a lo largo de todas y cada una de las Unidades Didácticas de nuestros cursos en ESO y Bachillerato.

ELEMENTOS TRANSVERSALES	DEFINICIÓN	APLICACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA
La mejora de la convivencia	Se define convivencia como la capacidad de las personas de vivir con otras en un marco de respeto mutuo y solidaridad recíproca.	El trabajo en grupo propicia actitudes colaborativas y desarrolla la conciencia de tarea colectiva, facilitando una buena convivencia.
La tolerancia	Actitud de la persona que respeta las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas aunque no coincidan con las propias.	El aprendizaje cooperativo así como la participación reflexiva como ejecutante o espectador de composiciones expresivas favorece su desarrollo.
La prudencia	La capacidad de pensar, ante ciertos acontecimientos o actividades, sobre los riesgos que conlleva, y adecuar la conducta para no recibir o producir perjuicios innecesarios.	El empleo de dinámicas y ejercicios de carácter gimnástico que conlleven la deliberación, consenso y escucha sobre medidas de seguridad incide en su desarrollo.
El autocontrol	La capacidad de control o dominio sobre uno mismo.	Actividades que estimulen la cooperación para aprender a controlarse a sí mismos, el seguimiento de normas, el respeto a los demás y la supervisión de uno mismo de manera efectiva y afectiva.
El diálogo	Conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas y comentarios de forma alternativa.	El diseño de actividades coreografiadas son las actividades más propicias para el desarrollo del diálogo.
La empatía	Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona.	Promover actividades en las que se necesita la participación activa de los participantes así como la expresión de sus sentimientos y emociones, la escucha y la solidaridad.
La resolución de conflictos	Conocimientos y habilidades para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los conflictos sociales.	En el deporte la figura del árbitro como mediador de conflictos adquiere cada vez más importancia por su desprestigio social al que se ve sometido. Colocar a los alumnos en ese papel es primordial para fomentar la resolución de conflictos de una forma no violenta

6. INTERDISCIPLINARIEDAD

Definimos **interdisciplinariedad** como la relación de nuestra materia con otras materias con respecto al Currículo ya que todas pretenden conseguir los Objetivos de las etapas y las Competencias del Currículo. Según la **Ley 7/2010 de 20 de julio de Educación de Castilla-La Mancha**, el Currículo se desarrollará a través de las diferentes materias desde una perspectiva globalizadora e interdisciplinar y tendrá como ejes organizadores, el conocimiento del mundo que rodea al alumnado y el conocimiento de sí mismo, con especial referencia a lo que concierne a Castilla-La Mancha, el desarrollo de procedimientos generales, estrategias de aprendizaje y la educación en valores.

En nuestra Programación, la materia de Educación Física en ESO y Bachillerato aparece relacionada con las siguientes materias:

MATERIA	SIGNIFICACIÓN	APLICACIÓN EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA
Educación Plástica	Favorecer la percepción y la expresión estética del alumnado y posibilitar la apropiación de Contenidos imprescindibles para su formación general y cultural.	El desarrollo de conocimiento de códigos buscando el acercamiento a diversas manifestaciones culturales y artísticas.
Ciencias Sociales	Aprender a vivir en sociedad, conociendo los mecanismos fundamentales de la democracia y respetando las reglas de la vida colectiva.	Contribuye al descubrimiento y conocimiento del entorno histórico y cultural a través de los juegos y deportes propios de una comunidad, región o país. También el estudio y conocimiento de las reglas de juego de los diferentes deportes contribuyen en esta tarea.
Ciencias Naturales	Favorecer el conocimiento anatómico también a nivel fisiológico así como valoración de los efectos que la actividad física produce en el ser humano. Hábitos saludables. Nutrición.	Los contenidos de anatomía, fisiología humana y alimentación. Además el conocimiento del medio natural, cuidado, medidas preventivas, orientación, marcha, acampada.
Lengua Castellana y Literatura	Desarrollar la competencia comunicativa del alumnado, entendida en todas sus vertientes: pragmática, lingüística, sociolingüística y literaria y aportar las herramientas y conocimientos necesarios para cualquier situación comunicativa.	La práctica de la lectoescritura es esencial a la hora de investigar o recoger cualquier tipo de información. También se adquiere vocabulario específico relacionado con las actividades físicas y los deportes
Matemáticas	Son un conjunto de saberes asociados en una primera	Mejora la comprensión y la descripción más ajustada del

	aproximación a los números y las formas, que se van progresivamente completando hasta construir un modo valioso de analizar de situaciones variadas.	entorno y del esfuerzo físico. Cálculo del frecuencia cardíaca, del ritmo de carrera,...
Música	Con la finalidad de desarrollar la capacidad de comunicación musical incide en el conocimiento y experimentación auditiva y en el desarrollo de la capacidad de expresión musical en sus distintas facetas	Nuestro bloque de contenidos de expresión corporal guarda una estrecha relación con la capacidad de comunicación musical
Tecnologías e Informática	Facilita el conocimiento y uso de tecnologías y recursos que ofrecen multitud de posibilidades para crear, buscar, gestionar, almacenar, recibir o enviar todo tipo de información.	Se hará uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación para acceder a los apuntes de la materia, búsqueda de información, visionados, elaboración de documentos, construcción de materiales de almacenamiento y reparación, edición de canciones utilizadas en las coreografías
Valores Sociales y Cívicos	Garantizar el derecho universal de los discentes a recibir una educación que les permita desarrollar al máximo de sus posibilidades, formarse en el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales y prepararles para asumir una vida responsable.	Participa en el desarrollo y el conocimiento del propio individuo, en esta ocasión, de manera más sentimental y psíquica, respetando los diferentes puntos de vista y las diferentes prácticas deportivas que se realicen independientemente del género o edad del practicante

7. ACTIVIDADES. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES

7.1 ACTIVIDADES

Entendemos por **actividad** a la forma de llevar a cabo los principios de la Programación, con vistas a cubrir los contenidos y alcanzar los Objetivos y Competencias siempre teniendo en cuenta los principios metodológicos. Suelen ser actividades lúdicas, variadas y flexibles que concretan las intenciones educativas.

Estas actividades pueden ser divididas en:

- **Actividades iniciales y/o de motivación:** con su realización se averiguan los intereses, motivaciones e ideas que el alumnado tiene acerca de los contenidos a tratar.

- **Actividades de desarrollo:** en ellas se trabaja los conocimientos a desarrollar a través de distintas formas y agrupamientos. Incluyen las actividades de refuerzo y ampliación.
- **Actividades finales, de síntesis y/o de evaluación:** son aquellas utilizadas para evaluar el grado de consecución de los conocimientos y Estándares de Aprendizaje Evaluables.

7.2 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES

Según contempla la **Ley 7/2010, de 20 de Julio, de Educación de Castilla-La Mancha**, en su *Título V, Capítulo III, artículo 138* la finalidad de los programas de actividades extracurriculares será abogar por el desarrollo integral de los niños/as, fomento de las actividades socioculturales y el ocio formativo. Estas actividades serán de carácter voluntario y se enmarcarán al margen de las Programaciones didácticas y el horario lectivo

Como docentes de materia de Educación Física colaboraremos con el Responsable de Actividades complementarias y extracurriculares (contemplado en la **Orden 2/07/2012, por la que se dictan instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los IES**) en las actividades propuestas, y propondremos algunas como:

En cuanto a las actividades complementarias y extracurriculares el departamento de Educación Física oferta para este curso las siguientes, sin embargo y dadas las circunstancias y la normativa sanitaria educativa vigente debido a la pandemia se reflejarán todas nuestras propuestas y por ahora quedan pendientes de su organización y puesta en marcha. Algunas se podrán ir realizando pero otras solo se podrán realizar si la situación mejorara.

- Utilización de la pista de atletismo municipal y las pistas de tenis para llevar a cabo las unidades didácticas correspondientes de atletismo, deportes de raqueta y desarrollo de la C.Física.
- **Plan de Igualdad y prevención violencia de género. Recreos más activos, Más Divertidos. Lema: Tod@s somos tan valios@s!!!!. Tú lo sabes, A qué si???**!!!
Comprende las siguientes actividades:
 - Se organizan **ligas deportivas** de baloncesto, balonmano, fútbol y bádminton individual, dobles y doble mixtos. Los equipos estarán formados tanto por alumnas como por alumnos dando lugar a equipos mixtos. Estas actividades se celebraran en los recreos siendo responsables de esta actividad los siguientes profesores: D. Víctor Rubio, D. Salva Tobal, D. Enrique Moreno y D. P. Pilar Martínez, los que se encarguen con la colaboración en las guardias de recreo de D. Salva Guerrero y ocasionalmente de los alumnos de 1º Bachillerato de las labores organizativas de las mismas. Tiene como objetivo la **ocupación activa del recreo**. Todo el curso.

- **Días de talleres:** a petición de los alumnos se celebrará en dos recreos a la semana distintos talleres como por ejemplo: patinaje, flamenco, baile moderno, hip/hop, atletismo,... apuntándose las alumnas y alumnos interesados en aprender dichos talleres.
- **Exhibición de acrosport.** Grupos de alumnas y alumnos entrenarán para mostrar su montaje acrobático creativo.
- **Semana de las Mujeres Deportistas: Escalada y Montañismo.**
Contaremos con la presencia de una montañera experta, Pilar Agudo, que contará sus experiencias como mujer en un deporte mayoritariamente masculino y su labor humanitaria favoreciendo la educación de las niñas nepalíes en el Himalaya así como su lucha para la igualdad de sus derechos. Se aprenderá, dirigido sobre todo a las alumnas de este centro y a los alumnos interesados, las técnicas básicas de escalada y seguridad en la montaña.
- **"Yo también tengo algo que decir".**
Se colocará en el pabellón un tablón donde las alumnas y alumnos del centro puedan publicar sus experiencias, frases que quieran compartir, noticias, casos que han visto, ofrecer su ayuda, mensajes de optimismo, propuestas, soluciones,... sobre la Igualdad y la NO Violencia de Género. Cada vez que se complete se fotografiará publicando dichos manifiestos.
- **"Mi equipo por la NO Violencia de Género".**

Se diseñará una camiseta que por delante lleve el escudo del instituto y el equipo deportivo al que se pertenece y por detrás el diseño o dibujo ganador sobre los diferentes propuestos por los alumn@s del centro con la temática: *No a la Violencia de Género*. Se organizará para ello un concurso.

- **Equipo de Carreras de Orientación.**

Tras la participación en diferentes carreras de orientación escolares urbanas queremos dar el salto en carreras en el medio natural. Para ello formaremos un equipo de chicas y chicos para participar en las diferentes pruebas que a nivel escolar se organizan en diferentes fines de semana. Primero en los recreos se hará la preparación teórica con el material de orientación necesario.

- **"Clases de difusión de Balonmano".** A cargo del Club Pío XII. Dirigida a 1º y 2º ESO. Primera o segunda de Octubre.
- **"Ruta en bicicleta".** Dirigida a todos los cursos. Se visitará un lugar cercano al centro. Segundo o Tercer trimestre
- **"Día acuático".** Actividades acuático-recreativas en piscina cubierta De Ciudad Real. Dirigida a todos los cursos. Segundo- Tercer trimestre.
- **"Visita a diferentes eventos deportivos que se celebren en Ciudad Real".** Primer, Segundo y Tercer Trimestre.
- **"Carrera de Orientación"** organizada por la Federación Castellano Manchega de Orientación. Dirigida a toda la ESO y 1º Bachillerato. Primer Trimestre.
- **"Carreras Escolares"** organizadas por el Patronato Municipal de Deportes y la Federación de Atletismo. A las que tenemos planificado difundir y

- participar serían la de octubre y luego la carrera del Pavo. Dirigida a todo el alumnado del centro. Primer Trimestre.
- **"Granada Blanca"**. Actividades en el medio natural. Dirigida al Primer Ciclo de la ESO. 2º Trimestre.
 - **"Salidas de Senderismo"**. Se organizarán por curso/nivel. Duración de un día. Tercer Trimestre.
 - **"Salidas a las instalaciones municipales"**. Uso de las diferentes instalaciones que ofrece el municipio para desarrollar distintos contenidos de la materia. Para todos los niveles. Durante todo el curso escolar.
 - **"Día Náutico en las Lagunas de Ruidera"**. Actividades en la naturaleza: terrestres y náuticas. Dirigida a 1º de ESO Tercer Trimestre.
 - **"Jornada de Patinaje"**, aprovechando la pista de hielo que se instala todas las navidades en C-Real. Dirigida a toda la ESO y 1º Bachillerato. Diciembre. Primer Trimestre.
 - **Semana Cultural: -Exhibición de Acrosport**. Participan grupos de 3º y 4ºESO y 1º Bachillerato. - **Exhibición de Patinaje**. Pueden participar todos los alumnos que lo deseen del centro. En preparación a estas dos actividades se permitirá entrenar a los alumnos participantes durante los recreos en el Pabellón con la colaboración de todos los profesores del departamento.
 - **"Viaje a la Nieve"**. Actividad en la naturaleza para la práctica deportiva de Esquí. De 3-5 días dirigida sobre todo a 1º Bachillerato. Segundo trimestre.
 - **"Sembramos juntos en nuestro instituto"**. Dirigido a 1º y 2 ESO para inculcar en el alumnado el cuidado y el respeto a la naturaleza como contenido a desarrollar en el bloque de Actividades en la Naturaleza.
 - **"Día de escalada"**. Dirigida a todos los niveles para iniciar y dar a conocer esta modalidad deportiva al alumnado del centro.

También desde el departamento, se ofrece al alumnado la participación en las posibles actividades **deportivas**, llevadas a cabo por clubs deportivos como por el Patronato Municipal de Deportes. Además, a principios de curso y conforme llegue las bases al centro informaremos a los alumnos de las **Escuelas Deportivas Municipales** del Ayuntamiento, del uso de instalaciones públicas y de **actividades** diferentes de los Clubes como por ejemplo del Club Balonmano de Pío XII. Asimismo, del **Campeonato Regional del deporte en edad escolar**, o de cualquier convocatoria para realización de **cursos de cualquier actividad deportiva en el medio natural**. A su vez se les informará, sobre todo en los cursos superiores, de los cursos para **monitores de actividades juveniles o de arbitraje**. También en primavera les informaremos de las **actividades de verano**, tanto del Ayuntamiento como de los **Campamentos** de la Junta de Comunidades.

Así como que se tendrá en cuenta la Oferta Deportiva que se pueda producir a lo largo del curso relacionada con nuestra materia.

8. CONVIVENCIA

La **Constitución Española**, en su art. 27.2 determina que la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana respetando los principios democráticos de convivencia, derechos y libertades fundamentales.

A su vez, la **Ley Orgánica 8/2013, LOMCE**, en su art. 1 el principio "k", determina la resolución pacífica de los conflictos. A su vez en la **Ley 7/2010, de 20 de Julio, de Educación de Castilla-La Mancha** en su **Artículo 5, punto e** "incide en la convivencia escolar basada en la convivencia democrática, igualdad, participación y no violencia. Por otro lado en el **Artículos 108, 109 y 110** respectivamente contemplan la elaboración de las normas de convivencia por parte de los centros, así como de cada aula que deben ir en concordancia con las del centro, y la garantización del cumplimiento de los deberes y obligaciones; la aprobación de dichas normas; y la creación de la Carta de convivencia y su ubicación.

Asimismo el **Decreto 3/2008, de 08-01-2008 de la Convivencia Escolar en Castilla-La Mancha**, producto del compromiso con el Acuerdo por la Convivencia de 31 de agosto de 2006 en respuesta a las premisas de buena convivencia, regula la convivencia escolar creando el **Observatorio de la Convivencia Escolar** de Castilla-La Mancha.

8. 1 NORMAS DE CONVIVENCIA EN EL AULA DE EF Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

En las dos primeras sesiones del curso, **comunicaremos a nuestros alumnos y alumnas** las expectativas de comportamiento y las actividades académicas a desarrollar en el aula, estableceremos juntos las **normas de conducta y trabajo en clase**.

Este conjunto de normas se refiere tanto al mantenimiento del orden colectivo como a la creación de hábitos de organización y respeto entre cada uno de los miembros que constituyen la comunidad educativa.

De la Carta de Convivencia vamos a concretizar las **normas de la clase de Educación Física y su contribución al desarrollo de las Competencias clave**:

Normas clase de Educación Física	Competencias Clave
1. Entrar puntual, silenciosa y respetuosamente en clase.	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Competencias sociales y cívicas.
2. Dirigirse y comportarse con RESPETO a los demás.	Competencias sociales y cívicas Comunicación lingüística
3. Adoptar una actitud correcta en clase tanto	Competencias sociales y cívicas.

con el profesor, como con sus compañeros y participar activamente en las actividades propuestas en clase.	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
4. Traer ropa deportiva y bolsa de aseo	Aprender a aprender. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
5. Mantener las instalaciones deportivas limpias y cuidar el material y los espacios deportivos.	Competencias sociales y cívicas Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Aprender a aprender
6. Tirar la basura a la papelera	Competencias sociales y cívicas Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Aprender a aprender
7. No se puede comer en clase (chicles, golosinas, bocadillos,...)	Competencias sociales y cívicas Aprender a aprender.
8. Al terminar la clase hay que recoger el material entre todos.	Competencias sociales y cívicas Aprender a aprender.

Dada su importancia, el alumno debe adquirir, respetar y cumplir estas normas de clase siendo valorada continuamente dicha adquisición por parte del alumnado. Hay que tener en cuenta que, el **incumplimiento reiterado** de estas **normas** de aula (según Normas de organización y funcionamiento) puede dar lugar a un **parte disciplinario** y no se podrán alcanzar los estándares propuestos en el Bloque 5 de nuestro currículum.

8.2 AUTORIDAD DEL PROFESORADO

La **LOMCE** establece que las Administraciones educativas velarán para que el **profesorado reciba el trato, la consideración y el respeto** acordes con la importancia social de su tarea que tiene encomendada por la sociedad.

Debido a que la convivencia en los centros docentes está adquiriendo de forma creciente mayor complejidad, produciéndose hechos como la devaluación de la profesión de profesor por parte de algunos alumnos, padres y otros miembros de la comunidad educativa; la desprotección legal de los docentes ante el acoso de alumnos, padres, responsables legales u otros profesores.

Por todo lo anterior, y para elevar el prestigio social y laboral en todo el sistema educativo y tener un mayor reconocimiento social, se crea la **Ley 3/2012, de 10 de mayo, de autoridad del profesorado.**

La presente ley reconoce como **autoridad pública** a los **directores, miembros del Equipo directivo y docentes** de los centros docentes no universitarios. En definitiva, esta ley reconoce como autoridad institucional la figura del docente y lo convierte en el **soporte primordial de una enseñanza-aprendizaje** de calidad en Castilla-La

Mancha, al mismo tiempo que pretende elevar su prestigio social y laboral en todo el sistema educativo y, más allá de estos límites, también ante el conjunto de la sociedad.

9. PLAN Y FOMENTO DE LA LECTURA

La **Ley Orgánica 8/2013, LOMCE**, en su art.2, en el punto 2 establece que los poderes públicos deberán prestar una atención prioritaria a diversos elementos de la acción educativa, entre ellos, el fomento de la lectura y el uso de bibliotecas.

Por otro lado, el **Decreto 40/2015**, en su art. 3 de **Elementos transversales**, recalca el aprendizaje interdisciplinar de la comprensión lectora, la expresión oral y escrita y que todas estas capacidades fomentan la Competencia Lingüística.

Por último, **la LOMCE** fija en su art. 19 de principios pedagógicos de proceso de aprendizaje y atención individualizada, que se dedicará un tiempo diario a la lectura con el fin de fomentar su hábito.

La **lectura** es un factor esencial del **enriquecimiento intelectual** y constituye una actividad clave en la educación por ser uno de los **principales instrumentos de aprendizaje** cuyo dominio abre las puertas a nuevos conocimientos. El aprendizaje de la lectura deberá comenzar en la Educación Infantil y continuar a lo largo de todos los niveles educativos. Un deficiente aprendizaje lector y una mala comprensión de lo leído abocan a los alumnos/as al fracaso escolar y personal.

La lectura estará presente en todas las materias de Educación Secundaria Obligatoria. Por ello, el fomento de la lectura y el desarrollo de la comprensión lectora serán impulsados, no sólo desde la materia de Lengua castellana y literatura, sino a través de las actividades específicas de **todas las materias**. Todo el Centro debe implicarse en esta tarea. Todos los **profesores de las diferentes disciplinas han de incluir en sus Programaciones didácticas actividades relativas al lenguaje y dirigidas a fomentar en el alumno el interés por la lectura**. Los profesores de todas las materias deberán, asimismo, ejercitar a los alumnos en la comprensión lectora y velar porque ese nivel de comprensión sea el adecuado para su edad.

Desde el Departamento de EF, si bien es cierto que la mayor parte del tiempo la práctica física se convierte en el eje central de nuestra asignatura, no queremos dejar pasar la oportunidad de que los alumnos tomen contacto con el deporte como fenómeno cultural también desde la lectura y la reflexión. Por este motivo en nuestras clases planteamos varios tipos de actividades:

Lectura y reflexión crítica

En aquellos contenidos que tienen conexión con aspectos sociales y éticos incluimos actividades de lectura, comprensión y comentario crítico de artículos monográficos:

- Igualdad y deporte, - Violencia y juego limpio, - Hábitos perjudiciales para la salud: drogas, sedentarismo, dopaje,..., - Inclusión en el deporte de colectivos en riesgo de exclusión social, - Valores y contravalores del deporte, - Impacto ambiental del deporte, etc.

- Lecturas voluntarias

Desde el departamento solicitamos la adquisición de estos títulos para ir creando una colección en la biblioteca que permita a los alumnos contar con recursos para acercarse al deporte desde la lectura.

- ABDOURAHMAN A. Waberi (2010). *Los hijos del balón*. Barcelona: El Aleph.
- BLÁZQUEZ, Olga (2019). *Quebrantahuesos*. Madrid: Piedra Papel Libros.
- CAMUS, Albert (2011. 7ª Reed.). *El primer hombre*. Barcelona: Tusquets Editores.
- CARLIN, John (2011). *El factor humano*. Barcelona: Seix Barral.
- CASADO, Antonio (2009). *El arte de caminar: Tras los pasos de Henry D. Thoreau: Walking, un manifiesto inspirador*. Nuevos emprendimientos editoriales.
- CRUZ SALANOVA, Luis de la (2016). *Contra el running*. Madrid: Piedra Papel Libros.
- DELIBES, Miguel (1992. 7ª edición). *Mi vida al aire libre*. Barcelona: Destino.
- ECHENOZ, Jean (2010). *Correr*. Barcelona: Anagrama.
- FERNÁNDEZ UBIRÍA, Miguel (2020). *Fútbol y anarquismo*. Madrid: Catarata.
- GARCÍA MONTERO, Luis. GARCÍA SÁNCHEZ, Jesús (2012). *Un balón envenenado: poesía y fútbol*. Visor libros.
- GARCÍA SÁNCHEZ, Javier (2004). *El Alpe D' Huez*. Barcelona: Planeta.
- GOÑI ZUBIETA, Carlos (2002). *Futbolsofía: filosofar a través del fútbol*. Madrid: Ediciones del Laberinto.
- HANDKE, Peter (2006). *El miedo del portero al penalty*. Madrid: Alfaguara.
- HORNBY, Nick (2008, 3ª edición). *Fiebre en las gradas*. Barcelona: Anagrama.
- IZAGIRRE, Ander (2012). *Plomo en los bolsillos*. Madrid: Libros del K.O.
- IZAGIRRE, Ander. *Mi abuela y diez más*. Madrid: Libros del K.O.
- JABOIS, Manuel. *Grupo Salvaje*. Madrid: Libros del K.O.
- KAPUSCINSKI, Ryszard (1992). *La guerra del fútbol*. Barcelona: Anagrama.
- LOAIZA, Fonsi (2019). *Siempre saltando vallas. Deporte femenino y medios de comunicación*. Madrid: Piedra Papel Libros.
- LOBO, Ramón (2012). *El autoestopista de Grozni y otras historias de fútbol y guerra*. Madrid: Libros del K.O.
- MURAKAMI, Haruki (2011). *De qué hablo cuando hablo de correr*. Barcelona: Tusquets Editores.
- SACHERI, Eduardo (2014). *Cuentos de fútbol*. Madrid: Alfaguara.
- SÁNCHEZ GARCÍA, Raúl (2020). *Las cuatro heridas del deporte moderno*. Madrid: Piedra Papel Libros.
- SILLITOE, Alan (1999). *La soledad del corredor de fondo*. Barcelona: Debate.
- TRUEBA, David (2009). *Saber perder*. Barcelona: Anagrama.
- VIÑAS, Carles. PARRA, Natxo (2017). *St. Pauli, otro fútbol es posible*. Madrid: Capitán Swing.
- VVAA (2018). *Correr sin marca. Deporte, lucha, solidaridad*. Madrid: Piedra Papel Libros.

- Rockwell, Sherwood, Williams. Abraza al árbol: entretenidos juegos y actividades infantiles al aire libre. Librería deportiva.
- Erené Van Royen. Astérix en Atenas, A por el Oro Olímpico. Librería deportiva.
- Ferrero, J., Cela, C. J, Peri Rossi, C. Cuentos Olímpicos. Librería deportiva.
- Sierra e Fabra, J. El oro de los dioses Del Bronce 1998
- Delibes, M. Mi vida al aire libre Destino 1989 Autobiográfico y divertido repaso que el famoso escritor realiza de todas sus actividades deportivas pasadas.
- Garper, J. Salida y meta. Historias de ciclismo contadas por fray bicicleta Dorleta 1997 Cómico y desenfadado compendio sobre el ciclismo de carretera de élite. Con versos, anécdotas y lenguaje muy sencillo.
- Trullás, J. El nacimiento del Martínez Balompié Don Balón 1989 Novela humorística en la que se describe la creación y desarrollo inicial de un club de fútbol barcelonés en los años 20. Divertida.
- Torrecilla Fraguas, M. Quinta personal. Don Balón 1985. Ejemplarizante relato sobre los reveses de la vida y la correspondiente transformación de las personas. El baloncesto es en esta ocasión el ambiente recreado.
- Torbado, J. Ensayo de banda. Don Balón 1988. De como la creación de un equipo de rugby recupera y cambia la vida de los jóvenes del extrarradio. Novela divertida y muy entretenida.
- García Pascual, M. Bájame una estrella. Desnivel 1990 Sensaciones y sentimientos personales de una escaladora de roca a lo largo de sus viajes y escaladas. A modo de diario personal.
- Sierra i Fabra, J. El último set. SM 1991. Novela de una adolescente tenista de nivel mundial, que debe resolver sus problemas personales, para poder continuar con su carrera deportiva. Entretenida.
- Lalana, F. Scratch. SM 1992. Novela de intriga policíaca que se desarrolla dentro del mundo de los rallies nacionales en la década de los 80. Coches, preparadores, contrabandistas y acción.

10 TEGNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN

La **Ley Orgánica 8/2013**, LOMCE, en su preámbulo XI dedicado a las Tecnologías de la Información y Comunicación aboga por la actualización de los procesos de enseñanza-aprendizaje acorde con el avance de la sociedad, considerando las Tecnologías de la Información y Comunicación como una pieza fundamental para producir el cambio metodológico hacia la mejora de calidad educativa. A su vez, en su art. 111 bis, se promoverá su uso como medio didáctico para llevar a cabo las tareas.

Por tanto, debemos considerar a **las Tecnologías de la Información y Comunicación** como una herramienta transparente de apoyo a la docencia, al estudiante y a la gestión de alumnos/as que facilita información, investigación y orientación académica y profesional así como fomenta el desarrollo de la Competencia Digital.

Con la finalidad de agilizar el intercambio de información con la Administración Autonómica y las familias desde la materia de Educación Física intentaremos sacar el máximo partido los recursos tecnológicos que nos facilita la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, que son los siguientes:

- **Programa Althia:** tiene como objetivo integrar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el entorno habitual de docentes y alumnos favoreciendo la consecución de las metas educativas.
- **Delphos:** El programa **Delphos** es una herramienta de gestión académica y administrativa. Se encarga de crear un historial escolar digitalizado de todos los alumnos, tanto en lo que respecta a las notas, como a las faltas, conflictos, etc, cuya información va directamente a la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.
- **Delphos Papás 2.0:** similar a Delphos pero accesible para los padres. Los docentes anotarán las evaluaciones, asistencias, etc, de manera que los padres puedan estar informados del rendimiento académico de sus hijos 24 horas.
- **Plataforma Educamos.** Clases online, apuntes, tareas,...
- **Móvil en ciertas ocasiones.**

Las **Tecnologías de la Información y la Comunicación** (TIC's) en la Educación han ido adquiriendo en los últimos años un **lugar central en la acción docente**. Asimismo, podemos definir las TIC como *herramienta transparente de apoyo a la docencia, al estudiante y a la gestión de centros*.

Las trataremos como un instrumento de información, investigación y orientación académica y profesional para mejorar la comunicación entre maestros, alumnos/as y familias y su participación en la comunidad educativa.

Algunas de las tecnologías de las que podemos servirnos en el aula son:

- **Software para la elaboración de planes de entrenamiento:** gasto energético, nutrición,...
- **Youtube:** Para el visionado de cualquier técnica deportiva nueva que queramos aprender, selección de canciones a incluir en sus composiciones, bailes, coreografías, momentos de relajación, etc.
- **Buscadores especializados en Internet:** La información sobre nuestra materia prolifera continuamente en internet ofreciéndonos una fuente inagotable de recursos.
- **Plataforma Educamos** para colgar los apuntes de clase y ejercicios así como las clases online.

Para los docentes **INTERNET** puede ser por un lado:

- Punto para la autoformación y reciclaje mediante la consulta de informes, consultas, grabaciones, cursos, congresos o bases de datos.
- Punto de encuentro con otros materiales didácticos, programaciones, software, partituras, imágenes, archivos de toda índole, experiencias docentes, etc.

11 METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Según Cobo y Martínez (2009), entendemos por **metodología** *todas aquellas decisiones orientadas a organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla en las aulas. Por tanto, es necesario tener en cuenta una serie de principios metodológicos* como son:

- La necesidad de partir del **nivel de desarrollo** de cada niño o niña, atendiendo a sus características y ritmos de aprendizaje. (AA, SI)
- La necesidad de partir de los **conocimientos previos** del alumnado para que el aprendizaje se relacione con los conocimientos ya adquiridos. (AA, SI)
- Los contenidos tratados deben ser **coherentes** en la estructura de la materia y partir de lo general a lo particular y de lo simple a lo complejo.(AA, SI)
- La **motivación** y el **interés** de los discentes es imprescindible para garantizar el éxito de proceso.(AA, SI)
- La **participación activa** de los chicos y chicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, convirtiéndolos en agentes activos en la construcción del conocimiento.(AA, SI, CS)
- La construcción de **aprendizajes significativos** que modifiquen los esquemas mentales debido a la incorporación de los nuevos conocimientos.(AA, SI)
- La construcción de un **aprendizaje funcional** que permita ser aplicable a situaciones reales fuera del contexto escolar. (AA, SI)
- Fomento de **la relación entre iguales**. (AA, SI, CS)

Teniendo en cuenta estos principios, se elaborarán diferentes intervenciones metodológicas y resulta obvio que no existe el método único y universal que puede aplicarse con éxito a todos y todas las situaciones sean cuales sean las intenciones educativas, los contenidos de enseñanzas, el alumnado y el propio profesorado.

La metodología que abordaremos en la materia será una metodología en la que la actividad del alumno es fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje y siempre atendiendo a la diversidad de experiencias motrices previas que los alumnos poseen y las capacidades que son capaces de desarrollar, siendo su ritmo de progresión lo que determina el nivel de destrezas que alcanzan y hasta donde llegan.

Con el objetivo de concretar nuestra acción metodológica, vamos a distinguir nuestra intervención didáctica desde diferentes **conceptos** que van desde la generalidad del concepto método hasta su mayor concreción:

Como método, en cuanto a los dos posibles (**deductivo e inductivo**), nos inclinaremos por los inductivos en aquellos aprendizajes que requieran una mayor técnica (por ejemplo: aprendizaje de las habilidades técnicas de cualquier deporte), pero en mayor medida utilizaremos los deductivos, que requieren un proceso de búsqueda del alumno y por tanto, están más en conexión con gran parte de nuestras finalidades educativas.

En cuanto al carácter general de la enseñanza se valorarán las dos posibilidades (**aprendizaje sin error y aprendizaje mediante ensayo-error**), **utilizaremos ambas**, pero con predominio de la segunda opción, tal y como postula el modelo constructivista.

El estilo de enseñanza muestra cómo se desarrolla la interacción profesor-alumno en el proceso de toma de decisiones y define el rol de cada uno en este proceso. En cuanto a esto, tendremos en cuenta que la acción didáctica deberá conducir a la **autonomía del alumno/a** para que planifique y desarrolle su propia actividad física, tanto en el trabajo de las capacidades físicas como en la organización de forma recreativa de su ocio, distinguiendo para ello dos fases (**directiva y autónoma**) de la enseñanza.

Así, de los Estilos de Enseñanza que utilizaremos tras contextualizar nuestros objetivos y contenidos, destaca la **COMPENSACIÓN DIDÁCTICA** con diferentes estilos, para un enriquecimiento de nuestros objetivos: EE QUE FOMENTAN LA INDIVIDUALIZACIÓN :trabajo en grupos de nivel y de intereses (AA, SI, CS), EE QUE POSIBILITAN LA PARTICIPACIÓN DEL ALUMNO EN LA ENSEÑANZA :Enseñanza recíproca (AA, SI, CS), EE QUE PROPICIAN LA SOCIALIZACIÓN: trabajo en grupos (AA, SI, CS), EE QUE IMPLICAN COGNOSCITIVAMENTE AL ALUMNO: resolución de problemas, descubrimiento guiado (AA, SI,), EE QUE ESTIMULAN LA CREATIVIDAD: libre exploración (AA, SI).

También hay que señalar que a pesar de que en cada aprendizaje pueden combinarse diferentes estilos, predominará un estilo en función de cada contenido a enseñar. Por ejemplo, en los contenidos de *expresión corporal* utilizaremos mayoritariamente un estilo que fomenta la creatividad, o en los de *condición física y salud* utilizaremos un estilo que fomenta la individualización como es el trabajo en grupo.

En cuanto a la forma más efectiva de llevar a cabo la comunicación y presentación del contenido (técnica de enseñanza), utilizaremos ambas técnicas (**instrucción directa e indagación**). Ambas se concretan en la información que damos, es decir, la **información inicial y el conocimiento de los resultados**.

Y respecto a la estrategia de enseñanza, es decir, la forma de organizar la progresión en la presentación de la tarea (**analítica, global**, o ambas con sus estrategias intermedias), optaremos al igual que con métodos, carácter, estilos y técnicas por la **combinación** dependiendo de las características de nuestra intervención. Por ejemplo, en el aprendizaje de un deporte se utilizarán estrategias globales con polarización de la atención, mientras que en el aprendizaje de danzas se utiliza una estrategia analítica progresiva.

En general, **todos los conceptos integrantes de la metodología se complementan**, y el éxito en la enseñanza depende de su correcta combinación en función de la finalidad, habilidad, organización y contexto. Es necesario recalcar que toda la metodología expuesta anteriormente contribuirá a la consecución y logro de Competencias claves y de todos los objetivos de las etapas de ESO y Bachillerato.

Respecto a los agrupamientos y tiempos de:

AGRUPAMIENTOS

En la materia de EF la importancia de realizar correctos agrupamientos es vital para el adecuado desarrollo de las clases. Por eso se tienen en cuenta los siguientes criterios:

- Existen muchas formas de agrupamiento válida para todas las situaciones educativas que se puedan dar.
- Se formarán grupos pequeños (4–6 alumnos/as) heterogéneos para la realización de actividades de búsqueda de información para garantizar, dentro de cada grupo, alumnos/as con diferentes recursos personales bibliográficos (caso de la búsqueda de la información), con diferentes habilidades o recursos (caso de trabajos de campo)
- Se formarán grupos pequeños (4-6 alumnos/as) homogéneos para las actividades de aprendizaje de habilidades deportivas (grupos en función de su nivel de habilidad)
- El trabajo individualizado se utilizará para el tratamiento del bloque de contenidos de condición física y salud (confección de programas de actividad física saludable)

TIEMPOS

En las clases de EF debe haber un tiempo para:

- Un tiempo de PRESENTACIÓN del NUEVO CONTENIDO
- Un tiempo de DEMOSTRACIÓN.
- Un tiempo de EXPERIMENTACIÓN.
- Un tiempo de REFUERZO.

12.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS. INSTALACIONES

La programación del área de Educación Física se desarrolla en base a los diferentes materiales, recursos materiales e instalaciones.

MATERIAL DEL DEPARTAMENTO:

El centro dispone del material deportivo necesario para poder llevar a cabo las Unidades Didácticas propuestas en esta Programación: Balones, colchonetas, espalderas, material alternativo, saltómetros, equipo de música, etc. Dada la característica de ser en su mayoría un material fungible cada curso académico se realiza una previsión del material necesario para su adquisición.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

- En las instalaciones deportivas: se dispone de un equipo de música con dos altavoces, dos pizarras y un proyector portátil.
- En las instalaciones del centro: se dispone de un aula asignada para cada curso en el caso de su utilización, así como la disponibilidad de todos los recursos didácticos del centro.

- Para la consolidación de ciertos contenidos conceptuales se podrá hacer uso del “Aula Althia”.
- La bibliografía del área existente en la biblioteca del centro. Con lo que la biblioteca se podrá utilizar para la consulta y profundización de los contenidos por parte de los alumnos.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

El departamento dispone de:

- Dos pistas polideportivas al aire libre.
- Un Pabellón dividido por una cortina separadora (opcional).
- Entorno próximo al Centro para cualquier actividad relacionada con el entorno natural o acondicionamiento físico como las pista de atletismo así como las pistas de paddel y tenis. Para ello se dispone de la colaboración con las entidades municipales. Con la finalidad de reforzar y profundizar los contenidos del área se solicitará al municipio, por si se estimara necesario, la posibilidad de utilizar las instalaciones polideportivas del mismo durante el curso académico así como la piscina cubierta, para de esta forma enriquecer las propuestas educativas.

Para el presente curso dado el número de grupos existentes en el centro, la mayoría de horas lectivas está el gimnasio compartido con lo que el profesorado deberá ponerse de acuerdo en el uso de los espacios deportivos del centro así como del material deportivo existente para cada una de sus clases. Los contenidos curriculares en muchas ocasiones podrán quedar tanto secuencial como temporalmente influenciados por las condiciones de seguridad y salubridad de las instalaciones y materiales deportivos. Como es lógico, también pueden quedar condicionados por el uso compaginado de las instalaciones por los diferentes profesores del área así como por las condiciones climatológicas.

13 RESPUESTA A LA DIVERSIDAD

En cuanto a la **atención a la diversidad**, hay que diferenciar las necesidades específicas de apoyo derivadas de **alumnado con “barreras para el aprendizaje”** (por incorporación tardía al sistema educativo español, alumnado con necesidades educativas especiales, con altas capacidades...) y las diferencias en el grupo referentes a heterogéneos gustos, estilos de aprendizaje, motivaciones o estados de ánimo.

Respecto al primer grupo de necesidades, se estará a lo recogido en el **Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. [2018/13852]**, estableciéndose las correspondientes medidas de aula, medidas individualizadas y medidas extraordinarias en función de las características del alumnado del grupo.

Entre las medidas de aula, se irán eligiendo aquellas que mejor **SE ADAPTAN AL GRUPO**:

- **Aprendizaje a través de la interacción**: trabajo cooperativo, talleres, trabajo por tareas o proyectos, grupos interactivos o tutoría entre iguales.
- **Trabajo por rincones**, co-enseñanza, organización de contenidos por centros de interés, bancos de actividades graduadas, uso de agendas o apoyos visuales, entre otras.
- **Programas de detección temprana** de dificultades de aprendizaje, diseñados por el Equipo docente en colaboración con el EOA o el DO.
- **Grupos de profundización** o enriquecimiento.
- **Refuerzo** de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria.
- **Tutoría individualizada**.
- **Seguimiento individualizado y ajustes metodológicos** llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
- **Adaptaciones y modificaciones en el aula**, garantizando el acceso al currículo y la comunicación.
- **Acciones para el deportista de alto rendimiento**.

Respecto a las medidas individualizadas, se contemplarán **aquellas que mejor se adapten**:

- Las **adaptaciones de acceso** que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
- Las adaptaciones de **carácter metodológico** así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación mediante el principio de accesibilidad universal
- Las adaptaciones curriculares de **profundización y ampliación** o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.
- **Los programas específicos de intervención** desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades.
- La escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para alumnado de incorporación tardía.
- Las actuaciones de seguimiento individualizado y coordinación de actuaciones con otras administraciones tales como sanidad, bienestar social o justicia.

En relación a las medidas especiales, que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y requieren de:

- **Evaluación psicopedagógica**
- **Dictamen de escolarización**
- **Conocimiento de estas medidas por parte de las familias,**

Se llevarán a cabo a través de estas dos vías:

ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Modificación de objetivos, contenidos, criterios...

EXENCIÓN MATERIAS BACHILLERATO/ FRAGMENTACIÓN

Alumnado con dificultades de comprensión, audición, visión o motricidad.

Respecto a la **evaluación de este alumnado**, se garantizará el derecho a que el alumnado sea evaluado de forma equitativa. Adoptarán para ello las medidas para que las condiciones de realización de las evaluaciones se adecuen a sus características, adaptando los **TIEMPOS, MATERIALES, INSTRUMENTOS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS**, incluyendo medidas de accesibilidad, sin que repercuta en la calificación obtenida.

Así, para los alumnos que necesiten medidas de inclusión exclusivamente de aula e individualizadas (art.26)

Estándares de su nivel. Prioritarios los BÁSICOS, pudiendo modificar la ponderación asignada.

Indicadores de logro. Adecuación de los indicadores a las características del alumnado

Instrumentos y técnicas. Selección de los más adecuados, independientemente del utilizado para el resto.

Incorporación de otros niveles.

Incorporación de EAE de otros niveles superiores o inferiores, que no se tendrán en cuenta para la calificación.

Secuenciación

Modificación de la secuencia temporal para el curso.

La calificación se obtendrá en base a los Criterios del curso en que está matriculado.

Respecto al **ALUMNADO CON ADAPTACIÓN SIGNIFICATIVA (Art. 27)**. En función de los criterios y estándares de su Adaptación Curricular Significativa y recogidos en su **PLAN DE TRABAJO** ya que todas las actuaciones indicadas anteriormente, se

incluirán en los respectivos **Planes de trabajo** (art. 24) a elaborar para los alumnos que deban acogerse a medidas de inclusión.

Finalmente, si no existe alumnado con barreras específicas para el aprendizaje si no que en el aula trabajan alumnos con diversos gustos, estilos de aprendizaje, motivaciones o estados de ánimo, la actuación se materializará a través de la *mejora de los procesos de aprendizaje*, así como al *apoyo y refuerzo educativo* y las medidas adoptadas irán encaminadas a la mejora de los hábitos de trabajo y estudio y la integración de todo el alumnado en el grupo-clase.

En particular, durante el **período lectivo comprendido entre la evaluación ordinaria y extraordinaria** y de cara a tratar esa **diversidad del alumnado**, se establecerá un programa de refuerzo y recuperación para los alumnos que tengan que realizar la prueba extraordinaria y una serie de actividades de ampliación y profundización para los alumnos que hayan superado la materia en la convocatoria ordinaria.

13.1 TIPOS DE ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE). ALUMNOS DEL AULA TEA.

La **LOMCE**, en su art. 73-79, clasifica en distintos grupos las causas y raíces por las que un chico/a puede requerir una atención educativa diferente a la ordinaria. Esta clasificación es:

- **Alumnado que presenta necesidades educativas especiales.** Requiere determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta por un período de su escolarización o a lo largo de toda ella.
- **Alumnado con altas capacidades intelectuales.** Se demanda la adopción de planes de actuación y programas de enriquecimiento curricular adecuadas a las necesidades que presentan estos niños/as permitiendo el desarrollo máximo de sus capacidades.
- **Alumnado con integración tardía en el Sistema Educativo Español.** Se trata de la adopción de medidas que favorezcan la incorporación al Sistema Educativo de personas que, por proceder de otros países o por cualquier otro motivo, se incorporen de forma tardía al sistema educativo español
- **Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje.** Se toman medidas necesarias para identificar de manera tempranas las necesidades que estos discentes presentan, la valoración de éstas y la forma de intervenir.

13.2 MEDIDAS ORGANIZATIVAS, CURRICULARES Y DIDÁCTICAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La respuesta educativa para atender a la diversidad se desarrolla de manera concreta en el Centro y el Aula. Deberá resolverse desde un triple ámbito: curricular, metodológico y organizativo.

Podemos destacar las medidas generales y ordinarias expuestas en los **artículos 9, 10 y 11** de la presente Orden. Las extraordinarias (específicas) se verán en apartados posteriores.

MEDIDAS GENERALES: Son todas aquellas decisiones que permiten ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y pueden garantizar la escolarización en igualdad de condiciones. Son aquellas decisiones acordadas en el Centro educativo, que, tras considerar el análisis de las necesidades y tener en cuenta los propios recursos, pueden dar respuesta a los diferentes niveles de competencia curricular, ritmos y estilos de aprendizaje y motivaciones, que sean de aplicación común a todo el alumnado del Centro.

Son medidas generales:

- ✓ **La distribución equilibrada del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo entre los centros.**
- ✓ **La adaptación de materiales curriculares a las características del entorno.**
- ✓ **El desarrollo, en coordinación con otras instituciones, de programas que disminuyan el absentismo escolar.**
- ✓ **El desarrollo de la propia orientación personal, académica y profesional.**
- ✓ **La posibilidad de que el alumno permanezca un año más en un nivel o etapa para mejorar la adquisición de las Competencias.**
- ✓ **El desarrollo de programas de aprendizaje de la lengua castellana para el alumnado que la desconoce.**
- ✓ **La puesta en marcha de metodologías que favorezcan la individualización y el desarrollo de estrategias cooperativas y de ayuda entre iguales.**
- ✓ **El desarrollo de programas de educación en valores, de hábitos sociales y de transición a la vida adulta.**
- ✓ **Cuanto otras medidas que propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso y permanencia en el Sistema educativo en igualdad de oportunidades.**

MEDIDAS ORDINARIAS DE APOYO EDUCATIVO: Son aquellas provisiones o respuestas educativas a la diversidad que posibilitan una atención individualizada en los procesos de enseñanza-aprendizaje, sin modificación alguna de Objetivos y Criterios de evaluación propios de la etapa.

En la Educación secundaria se pondrá énfasis en los siguientes aspectos:

-  **Prevención de los problemas de aprendizaje y puesta en práctica de programas de intervención desde que se detecten las dificultades.**

- ✚ Atención a la diversidad del alumnado y atención individualizada.
- ✚ Empleo de sistemas de refuerzo eficaces que posibiliten la recuperación curricular, el apoyo al alumnado en el grupo ordinario y las adaptaciones del currículo cuando se precise.
- ✚ Medidas organizativas como los agrupamientos flexibles, y cuantas otras que el centro considere convenientes, útiles y eficaces.

Los tipos de Medidas ordinarias de apoyo educativo serán:

- **Grupos de aprendizaje para la recuperación de áreas instrumentales.**
- **Agrupamientos flexibles que respondan a los diversos ritmos, estilos, amplitud y profundidad de los aprendizajes en el alumnado.**
- **Talleres educativos que permitan ajustar la respuesta educativa idónea a los intereses o necesidades del alumnado.**
- **Grupos de profundización o enriquecimiento con contenidos específicos en una o varias áreas para aquel tipo de alumnado que lo precise.**
- **Grupos específicos para el aprendizaje de la lengua castellana por parte del alumnado inmigrante o refugiado con desconocimiento del idioma.**
- **Otras medidas que el centro organice y den respuesta a las necesidades del alumnado**

Por ello, para alumnos que presentan un **nivel de desarrollo más lento**, sería necesario incluir estrategias como: Definición pautada y ajustadas de las diferentes actividades y materiales, eliminación de tensiones afectivas e inseguridades, respeto del ritmo de progreso del alumno, grupos cooperativos, refuerzos positivos, planificación de actividades refuerzo y coordinación estrecha con la familia y el Equipo de orientación y apoyo.

Y para los alumnos que presentan un **nivel de desarrollo más rápido**, podrían implementarse medidas concretas como: planificación de técnicas y actividades de ampliación que partan de los intereses reales del niño y fomenten su curiosidad y desafío cognitivo, actividades de pensamiento divergente o creativo, ampliación de contenidos a través de proyectos de investigación con las TIC, idiomas... además, por supuesto, de la aplicación de grupos cooperativos y colaboración con la familia.

13.3 MEDIDAS EDUCATIVAS ESPECÍFICAS O EXTRAORDINARIAS

Son medidas extraordinarias de atención a la diversidad aquellas que responden a las diferencias individuales del alumnado, especialmente de aquel con necesidades específicas de apoyo educativo que conlleven **modificaciones significativas del Currículo ordinario** y/o supongan cambios esenciales en el ámbito organizativo o, en su caso, en los elementos de acceso al Currículo o en la modalidad de escolarización. Éstas se aplicarán, según el perfil de las necesidades que presente al alumno, mediante la toma de decisión del equipo docente, previa evaluación psicopedagógica.

Entre estas medidas, podemos nombrar:

- ⇒ **Planes de Trabajo Individualizados con Adaptaciones curriculares para alumnos con necesidades educativas.** La Adaptación curricular y el Plan de Trabajo individualizado, son medidas para dar respuesta educativa al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Se desarrollarán mediante programas educativos personalizados, recogidos en documentos ágiles y prácticos, conocidos tanto por el tutor (coordinador de estas medidas) como por el resto de los docentes y la familia. Además, las Adaptaciones curriculares se basarán en las conclusiones de los informes o evaluaciones psicopedagógicas realizadas por los equipos de orientación y apoyo. Las Adaptaciones curriculares de ampliación vertical y de enriquecimiento estarán dirigidas al alumnado con altas capacidades intelectuales.
- ⇒ **Medidas de flexibilización curricular o aceleración para el alumnado de altas capacidades:** los centros han de aplicar medidas de enriquecimiento curricular para estos alumnos de acuerdo a sus características. Su escolarización se podrá flexibilizar en los términos que contemple la normativa. El **artículo 76** de la **LOMCE** (sección segunda) afirma que *corresponde a las Administraciones educativas adoptar planes de actuación, así como programas de enriquecimiento curricular adecuados a dichas necesidades* y el **Decreto 66/2013** expone que *cuando se tome la decisión de flexibilización curricular o aceleración de este alumnado, dicha medida irá acompañada necesariamente de un plan de seguimiento complementario respecto a criterios relevantes como, por ejemplo, la adaptación del alumnado a la medida, la madurez emocional o los resultados que se vayan consiguiendo.*

13.4 COMPENSACIÓN EDUCATIVA

La actual Ley de educación trata, asimismo, de la compensación de las desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole a través de programas específicos desarrollados en Centros docentes escolares, y a través de las becas y ayudas al estudio, que tienen como objetivo garantizar el derecho a la educación a los estudiantes con condiciones socioeconómicas desfavorables. Además se contempla que *en los centros educativos, los equipos directivos y los docentes emplearán estrategias metodológicas y organizativas eficaces para dar respuesta a las necesidades específicas de apoyo educativo por procedencia sociocultural desfavorecida. Se podrán llevar a cabo agrupamientos flexibles con carácter transitorio, sistemas de apoyo en pequeños grupos dentro del aula ordinaria o fuera, dependiendo de los casos y adaptaciones de currículo no significativas, ajustadas a las condiciones y circunstancias del alumnado y que los equipos docentes, asesorados por los profesionales de orientación, realizarán las adaptaciones del currículo en casos necesarios.*

13.5 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

La atención a la diversidad es uno de los grandes retos de la práctica docente que supone para el/la profesor/a atender y dar respuesta a las diferentes necesidades educativas de todos los alumnos/as.

El problema radica por tanto, en la forma de enseñar y organizar el aula ajustando nuestra actuación al aprendizaje de los alumnos sin renunciar a los objetivos previstos para la etapa, el curso o la materia.

Las características particulares de **la materia de E. Física** permiten cierta flexibilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje posibilitando la adaptación de distintos niveles de contenidos, estrategias didácticas y modelos de evaluación.

SOBRE LOS CONTENIDOS

Intentaremos adaptar los contenidos al tipo y grado de aprendizaje que requieran los alumnos/as distinguiendo **los contenidos que sean básicos** de los que se consideren complementarios y atendiendo a sus diferentes grados de dificultad. Entendemos por contenidos básicos aquellos que resultan imprescindibles para aprendizajes posteriores y todos los relativos a la adquisición de actitudes de respeto y participación en las actividades del aula. Por tanto se procurará que las adaptaciones no afecten tanto a los contenidos procedimentales y actitudinales de la materia como a los contenidos teóricos.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

El tratamiento a la diversidad puede favorecerse mediante un conjunto de estrategias ligadas tanto al método de enseñanza como a la organización interna del grupo-aula.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE VARIADAS

Proponemos actividades de aprendizaje variadas que permiten distintas vías de aprendizaje con diferentes grados de dificultad.

DISTINTAS FORMAS DE AGRUPAMIENTO DE ALUMNOS/AS

La metodología y los procedimientos específicos de la materia de E. Física permiten combinar el trabajo individual con el trabajo en pequeños grupos y el trabajo en gran grupo-aula.

EVALUACIÓN

Respecto al sistema de evaluación se realizarán actividades que comprendan distintos grados de dificultad, teniendo en cuenta la improcedencia de que todos los alumnos adquieran los mismos niveles de aprendizaje sobre la totalidad de los contenidos trabajados.

Se valorará como principal criterio el progreso alcanzado por el alumno desde su evaluación inicial, tanto en conceptos como, sobre todo, en procedimientos y actitudes.

EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial será el procedimiento básico antes de comenzar cualquier proceso de aprendizaje.

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamientos individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las unidades didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajarán en función del nivel de partida. Para ello se utilizarán como base los resultados de los diferentes test iniciales.

- Se ofrecerán actividades alternativas para el desarrollo de un mismo contenido, en función del nivel inicial y de desarrollo de los alumnos.
- Se trabajarán con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de diferente dificultad y progresión.
- Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la clase puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.
- La utilización de la enseñanza recíproca permitirá trabajar a cada pareja a un ritmo diferente, marcando el profesor el cambio de unos ejercicios a otros. En algunas sesiones, el tiempo dedicado al repaso de los gestos técnicos ya trabajados puede ser utilizado por las parejas más avanzadas para jugar partidos.
- Se adaptará el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios o prescindiendo de los más complicados.
- Se dedicará más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
- Cada alumno podrá individualmente adaptar la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tenderá a prestar mayor ayuda a aquellos alumnos que más lo precisen.

El Departamento de E. Física para los alumnos que necesiten que se lleven a cabo **medidas generales de atención a la diversidad** además de todas las actuaciones detalladas, propone las siguientes consideraciones:

- Al inicio de curso se solicitará una ficha médica de cada alumno que quedará archivada dentro del departamento como parte de su historial.
- Sí el alumno presentará cualquier dificultad para realizar E. Física con normalidad deberá adjuntarse un informe médico que describa el problema del alumno y las recomendaciones médicas a tener en cuenta (medicación,...) así como detallar los ejercicios o actividades que puede o no realizar, intensidad del esfuerzo o cualquier otro aspecto relevante para realizar E. Física de forma saludable.
- **Alumnos que van a clase y no participan**: siempre y cuando el alumno/a vaya a clase y debido a una lesión, enfermedad o causa debidamente justificada, no pueda realizar la parte práctica de los contenidos, eliminaremos la valoración de la parte procedimental y se valorará a través de actividades que trabajen y desarrollen esos contenidos de forma teórica. Como por ejemplo:
 - ⌘ Diario de clase donde recoja la sesión (Descripción de actividades, material y representación gráfica) y lo entregue a la sesión siguiente para ser evaluado.
 - ⌘ Batería de ejercicios sobre los contenidos que se están aprendiendo.
 - ⌘ Observación, hoja de registro, colaboración con los aprendizajes de sus compañeros y ayuda de la organización del material (anotarán resultados de sus compañeros los corregirán y arbitrarán).
 - ⌘ Además en el caso de Bachillerato: planificar, ayudar en la organización de campeonatos deportivos, entrenamientos deportivos,...

- » Si su lesión le permite hacer otras actividades procedimentales (informe médico, del fisioterapeuta) que no son las que se están desarrollando en clase puede realizarlas mientras observa las actividades de clase.

El Departamento de E. Física para los alumnos en Apoyo de asignaturas instrumentales o aquellos que forman parte del grupo de PMAR que necesiten que se lleven a cabo medidas ordinarias de apoyo y refuerzo, propone las siguientes medidas previa evaluación inicial a nivel conceptual:

1. Facilitar aquellos aspectos teóricos (utilizando materiales del nivel real de aprendizaje del alumno y no del nivel que cursa, por ejemplo: 5º de primaria, cambiando el formato de examen...), siempre y cuando fuera necesario dada la poca cantidad de materia teórica desarrollada en cada uno de los cursos y su aplicabilidad y funcionalidad que facilita mucho su aprendizaje, sin olvidar el cumplimiento de los mínimos establecidos por el departamento.
2. Tener en cuenta las indicaciones del Departamento de Orientación (dar esquemas y resúmenes de la teoría y determinada forma de realizarles la evaluación, formato de examen, tiempo,...).

14 EVALUACIÓN

Según **Cobo y Martínez**, la **evaluación** constituye *un proceso fundamental en la práctica educativa, permitiendo, en cada momento, recoger información y realizar juicios de valor necesarios para la orientación y toma de decisiones respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje*. A su vez *la evaluación se entiende como una actividad básica, valorativa e investigadora y por ello facilitadora de cambio educativo y desarrollo profesional docente* (Delgado Noguera).

De este modo, la **Ley Orgánica 8/2013**, en el art.20, el **Real Decreto 1105/2014**, en el art. 20, el **Decreto 40/2015**, identifican la evaluación como **un proceso continuo, formativo, integrador y diferenciado** que tendrá en cuenta su progreso en el conjunto de las materias curriculares y tendrá **carácter informativo, formativo y orientador** del proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación debe estar completamente integrada dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje y debe constituir un proceso continuo, debe ser utilizada para introducir en cualquier momento modificaciones en la intervención educativa y debe abarcarlos siguientes apartados:

- 1) Evaluación del aprendizaje del alumnado.
- 2) Evaluación del proceso de enseñanza: la programación y nuestra labor docente.

14.1 EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Esta evaluación analiza los aspectos relativos al progreso y la consecución de los Objetivos de las Etapas y las Competencias por parte de nuestros discentes.

14.1.1 ¿QUÉ EVALUAR?

Los Estándares de Aprendizaje Evaluables y los Criterios de Evaluación son los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las Competencias y el logro de los Objetivos de las Etapas (tanto la ESO como el Bachillerato). Entendiendo los Criterios de Evaluación como un elemento indispensable para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje porque permite valorar la consecución de los Objetivos y Competencias, y los Estándares de Aprendizaje Evaluables como especificaciones de los Criterios de Evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que los niños/as deben saber, comprender y saber hacer.

A continuación, se establece una relación entre **Contenidos, Criterios de Evaluación, los Estándares de Aprendizaje Evaluables, la ponderación en Estándares básicos, Intermedios y Avanzados, las Competencias Claves y la Unidad Didáctica en que se trabaja.**

Educación Física 1º ESO		P	C.CLAVE	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS							
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables										
Bloque 1. Condición Física y salud				U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	X							X
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	X							
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	X							
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	X							
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	X							
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	X							
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM						X		
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	X							
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	X	X	X	X	X		X	
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	X	X	X	X	X		X	
Bloque 2. Juegos y deportes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA		X	X	X	X	X	X	
	1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA		X	X	X	X		X	
	1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA			X	X	X		X	
	1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI			X	X	X		X	
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA			X	X	X		X	
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA			X	X	X		X	
	2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA			X	X	X		X	

	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA			X	X	X		X	
	2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS		X	X	X	X			
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS		X	X	X	X		X	
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA		X	X	X	X		X	
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC								X
	1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA								X
	1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM								X
Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidad artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CC						X		
	1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal	I	CC						X		
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	X	X	X	X	X	X	X	X
	1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	X	X	X	X	X	X	X	X
	1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	B	CS	X	X	X	X	X	X		X
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	B	CS	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar las normas	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	X	X	X	X	X	X	X	x
	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	B	CS		X	X	X	X		X	
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS		X	X	X	X			
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS		X	X	X	X	X	X	X

	2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	B	SI	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	A	AA	X							
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	X							
	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	X	X	X	X	X		X	X
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	X							X
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	X							X

Educación Física 2º ESO		P	C.CLAVE	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS											
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables			U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10		
Bloque 1. Condición Física y salud															
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	CM	X											
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I	CM	X											
	1.3. Conoce la estructura y funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	X											
	1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	AA	X											
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	B	CM	X											
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B	CM	X											
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	I	CM							X					
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	I	AA	X											
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	X											
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	X											
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I	AA	X											
Bloque 2. Juegos y deportes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10		
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA			X									
	1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	I	AA			X									
	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA				X	X	X		X	X			
	1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI				X	X	X		X	X			
	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en	B	AA				X	X	X		X	X			

	situaciones sencillas de práctica.														
	1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA				X	X	X		X	X			
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA				X	X	X		X	X			
	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	I	AA				X	X	X		X	X			
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA				X	X	X		X	X			
	2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I	CS				X	X			X				
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS				X	X	X		X	X			
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	A	AA				X	X	X		X	X			
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	C.CLAVE	U1	U2	U3		U5	U6	U7	U8	U9	U10		
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B	CC										X		
	1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B	AA										X		
	1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA										X		
	1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	I	CM										X		
Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10		
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidad artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC								X				
	1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la	A	CC								X				

	puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.													
	1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	I	CC								X			
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	I	CC								X			
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	X			X	X	X			X	X	
	1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	B	CS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	
	1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	B	CS			X	X	X			X			
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	B	CS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar las normas	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases. Juego.	B	SI	X		X					X			
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	X	X	X	X	X	X		X	X	X	
	2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	I	CS			X	X	X	X			X		
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS			X	X	X	X		X	X	X	
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	
	2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	X	X		X	X	X			X		
	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	SI							X				
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	A	AA							X				
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	AA		X									
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	AA		X									
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de	I	AA		X		X	X	X			X		

	actividad física.														
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	X		X									
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	X		X									

Educación Física 3º ESO		P	C.CLAVE	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS										
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables			U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	
Bloque 1. Condición Física y salud														
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM						X					
	1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM						X					
	1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	CM	X										
	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA	X										
	1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	X							X			
	1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CM	X					X			X		
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	X										
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	X										
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	X										
	2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	X										
Bloque 2. Juegos y deportes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA		X	X	X	X				X		
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA			X	X	X				X		
	1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA			X	X	X				X		
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA			X	X	X				X		
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las	I	AA			X	X	X				X	X	

	acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.													
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA			X	X	X				X		
	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA			X	X	X				X		
	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS				X	X				X		
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA			X	X	X				X		
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA			X	X	X				X		
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS			X	X	X				X		
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM										X	
	1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA										X	
	1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA										X	
	1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM										X	
Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidad artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC	X							X			
	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	X							X			
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado	I	CL	X							X			
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	A	SI	X	X	X	X	X				X	X	
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	B	CS	X	X		X	X			X	X	X	

	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	B	CS	X	X		X	X			X	X	X	
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar las normas	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	X	X	X	X	X			X	X		
	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	X	X	X	X	X			X	X	X	
	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS		X	X	X	X				X		
	2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	I	CS		X	X	X	X			X	X	X	
	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS		X				X			X		
	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	X		X	X	X	X			X	X	
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	X	X	X	X	X			X	X	X	
	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	X	X	X	X	X			X	X	X	
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM							X			X	
	3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI		X	X	X	X		X		X	X	
	3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich	A	CM							X				
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	X	X	X	X	X	X			X	X	X
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	X										X
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	X	X	X	X	X				X	X	X
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	X	X		X	X			X	X	X	X
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	A	CD											

Educación Física 4º ESO		P	C.C	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS											
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables			U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	
Bloque 1. Condición Física y salud															
1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM				X					X			
	1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	CM				X								
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM										X		
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física. nutrición	B	CM										X		
	1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	AA										X		
	1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	CM	X											
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	CM	X											
2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	AA	X											
	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	AA	X											
	2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	AA	X											
	2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	AA	X											

	2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	X												
	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	AA	X												
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	AA	X												
Bloque 2. Juegos y deportes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11		
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA			X		X	X		X					
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA													
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA			X		X	X		X					
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA			X		X	X		X					
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA			X		X	X		X					
	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA		X	X		X	X		X					
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	A	CS		X	X		X								
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA			X		X	X		X					
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	A	AA			X		X	X		X					
	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	B	AA			X		X	X		X					
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	I	CS			X		X	X		X					

3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	A	SI			X		X	X		X				
	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	I	SI			X		X	X		X				
	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	AA			X		X	X		X				
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	
1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	CM											X	
	1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA											X	
	1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente	I	AA											X	
Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC									X			
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC									X			
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado	I	CL									X			
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	
1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	SI			X	X	X	X		X				
	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos	B	CS		X	X	X	X	X		X				

	antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.														
	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	B	CS		X	X		X	X		X	X		X	
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	SI	X	X	X	X	X	X		X	X		X	
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI	X	X	X	X	X	X		X	X		X	
	2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	B	CS	X	X	X	X	X	X		X	X		X	
3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	CM	X	X	X		X	X		X	X		X	
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI	X		X		X	X		X	X		X	
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	A	CM							X					
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	X		X		X	X		X	X			
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	AA	X		X	X	X	X		X	X			
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	X									X		
	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	X									X		
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	A	CD	X									X		

Educación Física 1º BACHILLERATO		P	C.CLAVE	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS											
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables			U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
Bloque 1. Condición Física y salud															
1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	I	CM	X											
	1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	CM												
	1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	A	AA	X											
	1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	A	CM												
	1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	B	CM	X											
2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	B	AA	X											
	2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	I	CM	X											
	2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	I	AA	X											
Bloque 2. Juegos y deportes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	I	AA		X	X	X		X		X	x		X	
	1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	B	AA			X	X		X		X	x		X	
2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	I	AA			X	X		X		X	x		X	
	2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los	B	CS			X	X		X		X	x		X	

	procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados														
	2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	B	AA			X	X		X		X	x		X	
	2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	I	AA				X		X		X	x		X	
	2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	I	AA			X	X		X		X	x		X	
	2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	I	AA			X	x		X		X	x		X	
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.	B	CM												X
	1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.	I	AA												X
	1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.	A	CM												X
Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.	B	CC										X		
	1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	I	CC										X		
	1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.	A	CC										X		
	1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como	I	CL										X		

	espectador o como participante.															
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	C.CLAVE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	
1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	B	SI							X						
	1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	B	CS	X				X								
	1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	B	CS					X								
2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	B	SI	X	X	X	X		X		X	x	X	X		
	2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	B	SI	X	X	X	X		X			x		X		
	2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	I	CS	X	X	X	X		X		X	X	X	X		
	2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	A	CS	X	X	X	X		X		X	x	X	X		
3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	SI	X	X	X	X		X		X	x	X	X		
	3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	I	SI	X	X	X	X		X		X	x	X	X		
	3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.	B	CM	X	X	X	x		X		X	x	X	X		
	3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	I	CM	X												
4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	AA	X	X								X		X	
	4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	B	CD	X	X								X	X	X	

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

14.1.2 ¿CÓMO EVALUAR? INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Es necesario definir los **instrumentos** y las **técnicas** que se consideran más adecuadas para llevar a cabo la evaluación. Los elementos de evaluación principales que utilizaremos son:

- **La observación directa.** El docente aprovecha cualquier actividad para evaluar. Pudiendo utilizar escalas de observación y diarios de clase.
- **La revisión de trabajos,** tanto individuales como grupales.
- **La elaboración de las pruebas objetivas tanto de carácter teórico** (trabajos de investigación, pruebas escritas a desarrollar o tipo test) **como práctico** (valoración de las producciones, los ejercicios diarios, pruebas de aptitud física, pruebas de habilidades deportivas, expresivas,...etc).
- **El registro anecdótico,** donde se anotarán aquellos aspectos relevantes en relación con la evaluación del alumnado.

Un procedimiento fundamental será la **observación** de aquellas capacidades necesarias para conseguir los objetivos señalados. Se prestará especial atención a la observación del comportamiento en clase, la participación en las actividades y ejercicios que se vayan proponiendo, así como de las capacidades adquiridas en cada uno de los bloques temáticos:

Los profesores del Departamento realizarán un seguimiento de cada alumno/a para anotar los resultados obtenidos de la observación. El cuaderno del profesor físico o digital constituye un instrumento adecuado para tal fin.

Además de la observación continua, se realizarán **pruebas objetivas** en el momento que se considere oportuno, según el proceso de aprendizaje. En todo caso, se realizará al menos una prueba de **carácter escrito** por trimestre (contenidos teóricos), una o varias pruebas de **carácter práctico** por unidad didáctica trabajada en el mismo y **trabajos individuales** o en **grupo**, que también constituirán otro instrumento de evaluación, valorándose el esfuerzo e interés vertidos por el alumnado, el grado de consecución de los objetivos específicos previstos para los mismos, su puesta en común y su presentación.

14.1.3 ¿CUÁNDO EVALUAR?

La evaluación de las metas alcanzadas, en base al Currículo, debe tener varios momentos los cuales se concretan y organizan durante todo el curso. El proceso debe contemplarse globalmente para establecer cómo ha transcurrido éste con relación a lo previsto, y cómo se puede mejorar, pudiendo así reorientar la acción docente en el futuro.

EVALUACIÓN INICIAL	EVALUACIÓN PROCESUAL	EVALUACIÓN FINAL O SUMATIVA
- Valora el cumplimiento de los estándares del curso anterior. - Detecta retrasos en el aprendizaje. - Permite el ajuste inicial del proceso. - Permite agrupar a los alumnos.	- Regula el proceso. - Informa sobre el desarrollo de los contenidos y métodos utilizados. - Informa al alumno sobre su progreso. - Permite hacer cambios antes del final del proceso.	- Valora el cumplimiento de los objetivos. - Informa al alumno sobre su estado final. - Permite asignar calificaciones. - Sienta las bases de la próxima evaluación inicial.

Así concretamos que:

La Evaluación Inicial tiene como finalidad detectar los conocimientos previos del alumnado para adecuar nuestra intervención educativa. Para ello se realizará a principio de curso una prueba de evaluación inicial a través de la cual conoceremos los conocimientos, habilidades y destrezas que posee nuestro alumnado.

La Evaluación Procesual se realiza para recoger continuamente información y de este modo poder detectar errores o dificultades y establecer ajustes y adaptaciones necesarias.

La Evaluación Final. Su función es averiguar si el nivel alcanzado por el alumnado es el suficiente para abordar nuevos aprendizajes. Se lleva a cabo al final del curso.

14.1.4 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El **Real Decreto 1105/2014**, en su Disposición adicional VI, y el **Decreto 40/2015**, enuncian que los resultados de la evaluación se expresarán en la Educación Básica con diferentes términos acompañados de la calificación numérica. Estos términos son: **Insuficiente (IN)**, al que le corresponde 1, 2, 3 ó 4, **Suficiente (SU)**, 5, **Bien (BI)**, 6, **Notable (NT)**, 7 u 8, y **Sobresaliente (SB)**, 9 ó 10.

De la misma forma, es necesario remarcar que **los criterios de calificación numérica** de esta Programación Didáctica serán la media de la calificación, de 1 a 10, de los Estándares de Aprendizaje Evaluables trabajados a lo largo de todas nuestras Unidades Didácticas, teniendo en cuenta que los **Básicos son 50%, Intermedios (40%) y Avanzados (10%)**. La media de todas las calificaciones de las Unidades dará lugar al **Perfil de Área**.

14.1.5 PRUEBA INICIAL.

Se realizará al comienzo del curso escolar, en todos los cursos, para conocer la situación de partida de cada alumno/a, tratando de conectar con el conocimiento intuitivo musical del alumnado, para conocer el estado real (actual) de la experiencia que el grupo posee de la música, se hará o por **prueba objetiva, prueba práctica o por observación directa**. Esta evaluación, es una herramienta de gran utilidad para determinar el punto de partida de los alumnos y alumnas que conforman el grupo.

En esta prueba inicial, se tratará de observar la relación que los alumnos/as tienen con la materia y las diferentes aptitudes que manifiestan, preferencias personales, así como el grado de conocimiento y asimilación de conceptos teóricos y prácticos de la materia aprendidos con anterioridad. No olvidemos que la prueba inicial es el instrumento que nos va a determinar el punto de partida de cada grupo, mostrando los conocimientos y carencias de los alumnos/as ante el nuevo curso.

14.1.6 EVALUACIÓN INDIVIDUALIZADA DE 4º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

La LOMCE, en su art. 20.3 y el Decreto 40/2015 en su art. 22, establece una prueba de **evaluación individualizada**. Nosotros desde la materia de Educación Física en esta etapa, contribuiremos a la superación de esta prueba a través de expresión oral y escrita trabajada durante nuestras Unidades Didácticas

14.1.7 ALUMNADO CON EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE . PLANES Y ACTUACIONES PARA LA MEJORA DE LOS RESULTADOS.

Aquellos alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente, por acuerdo del departamento y dadas las características de la materia superará la del curso anterior si su proceso de aprendizaje en el curso superior es satisfactorio, es decir lo va aprobando por evaluación. Si no fuera así tendrá que realizar una **prueba objetiva de carácter teórico-práctico**. Hay que tener en cuenta que el alumno/a que tiene pendiente algún curso, no podrá aprobar el actual hasta que no supere los Objetivos y Competencias del anterior/es. De cara a la preparación para esta prueba en el caso de que no vaya aprobando el curso actual, el profesor facilitará los contenidos a evaluar a través de fotocopias e indicará para su entrenamiento los contenidos prácticos que se pueden evaluar.

Este curso 2019-2020, la fecha de esta prueba será en abril de 2020.

ALUMNADO QUE REPITE CON EDUCACIÓN FÍSICA APROBADA.

Para este tipo de alumnado, si fuera necesario se tomarán algunas medidas para evitar la desmotivación como la **realización de fichas de ampliación o profundización** de los temas propuestos en clase.

ALUMNADO QUE REPITE CON EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSA.

A este alumnado, si se viera que tras la primera evaluación obtiene una calificación por debajo de 5 y según los motivos y carencias de su no satisfactorio aprendizaje se le repartirán **fichas de refuerzo** y se le pedirán trabajos de repaso para solventar las dificultades tenidas a lo largo del anterior curso escolar.

ALUMNADO QUE SUSPENDE ALGÚN TRIMESTRE.

El Departamento con el fin de ayudar al alumnado a recuperar los conocimientos no aprendidos, planteará una serie de **actividades de refuerzo** para aquellos contenidos que no ha superado o adquirido, así como otra serie de recursos con el fin de ayudar a estos alumnos/as a recuperar las evaluaciones calificadas negativamente.

Se realizará un mayor **seguimiento individualizado** de dichos alumnos mediante el diario de clase y los planes de recuperación.

Dentro de cada trimestre, el alumno/a tendrá que realizar una prueba escrita de las partes teóricas suspensas.

Si suspendiese, se elaborará un **documento de Recuperación** para aquel alumno/a que no alcance el nivel suficiente en cualquier trimestre del curso.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

❖ ACTIVIDADES DE CONSOLIDACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN PARA LOS ALUMNOS QUE HAN APROBADO E. FÍSICA.

El departamento de E. Física propone las siguientes actividades que amplían y desarrollan ciertos contenidos de la materia:

– ESO:

Jornada acuática: Enseñanza de los diferentes estilos de natación y deportes y juegos en el agua.

Juegos Olímpicos. Organización de diferentes pruebas atléticas, juegos y actividades expresivas por grupos. Las diferentes agrupaciones simbolizarán las diferentes naciones participantes.

– BACHILLERATO

Actividad de Orientación en un medio natural como el parque de la Atalaya.

Jornada acuática: Profundización en los diferentes estilos de natación y waterpolo.

❖ ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA AQUELLOS ALUMNOS CON CALIFICACIÓN INSUFICIENTE

Para los alumnos con calificación insuficiente en el área de Educación Física el Departamento propondrá la siguiente prueba extraordinaria que deberán superar para obtener una calificación positiva en el área:

- **PRUEBA ESCRITA** que valore los contenidos que se han trabajado a nivel teórico incluyendo los aspectos de reglamentarios y técnicos de los deportes o actividades desarrolladas durante el curso.

- **PRUEBA PRÁCTICA** que evalúe la condición motriz y las habilidades técnicas-tácticas deportivas así como las capacidades expresivas-rítmicas y las capacidades en el medio natural.
- **CUADERNO DE CLASE:** El día del examen se deberá aportar el cuaderno de clase así como los posibles trabajos pendientes con el fin de poder ser valorados.

Para llevar a cabo dicha prueba la organización del Departamento va ser la siguiente:

- Se diseñarán en conjunto todas las pruebas a realizar por los alumnos tanto las escritas como las prácticas.
- Se elaborarán las recomendaciones a seguir durante el período vacacional para superar el área.
- Se informará a los alumnos suspensos por escrito a nivel recordatorio de los contenidos (trabajados a lo largo de todo el curso académico) a evaluar en la prueba extraordinaria.
- Se les informará también por escrito en qué va a consistir dicha prueba.
- Se les entregará toda esta información recogida en un **Plan De Recuperación**.

PRUEBA EXTRAORDINARIA QUE CONDUCE AL TÍTULO DE GRADUADO EN E.S.O. SEGÚN LA RESOLUCIÓN DE 10-12-2008.

El alumnado que, al finalizar la etapa, no haya obtenido el título de Graduado en ESO y alcance la edad de 18 años, dispondrá, durante los dos años siguientes, de una convocatoria anual de pruebas para superar aquellas materias pendientes de calificación positiva.

A esta prueba extraordinaria se podrán presentar aquellos alumnos y alumnas que al finalizar la ESO no hayan conseguido evaluación positiva en cinco materias de la etapa como máximo.

Sí una de esas materias fuera **Educación Física**, el Departamento realizaría una prueba extraordinaria que comprendería: - **una prueba escrita** sobre los contenidos estudiados en este curso, contenidos facilitados a los alumnos/as por medio de fotocopias, y – **una prueba práctica** compuesta por una prueba básica de nivel de condición física y hábitos saludables y por otra sobre el nivel de adquisición de habilidades deportivas de un deporte a elegir entre los cuatro propuestos: baloncesto, balonmano, voleibol y bádminton.

14.1.8 INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y A LAS FAMILIAS.

Esta información tendrá las siguientes características:

- Reflejar los resultados parciales sobre el nivel de desarrollo alcanzado en relación con los objetivos y competencias básicas.
- Orientar, en su caso, sobre las medidas de ampliación y refuerzo necesarias para mejorar la respuesta.
- Aportar si se solicitara, información complementaria sobre los objetivos, contenidos y estándares de aprendizaje que se han desarrollado a lo largo del trimestre.

Como profesores de Educación Física debemos actuar para que el alumno supere la evaluación en dos 2 sentidos:

- **Colaborará con el tutor elaborando el informe de evaluación** de cada alumno, en el cual determinará si ha alcanzado o no los objetivos propios de nuestra área.
- En caso de que un alumno/a no alcance dichos objetivos, **elaborará un Plan de trabajo individualizado** para éste, el cual determinará las actividades de refuerzo a realizar con el fin de recuperar los contenidos evaluados de forma negativa.

Dada la importancia de la comunicación entre el profesor/a y la familia, se deberá mantener entre ambos una comunicación fluida en lo relativo a las valoraciones sobre el proceso de aprendizaje. Para estas ocasiones de comunicación, el docente dispondrá de hojas de registro, tanto para las visitas como para las llamadas telefónicas en la hora a la semana de atención a padres/madres/tutores.

14.1.9 PAUTAS GENERALES QUE AYUDAN A LA CALIFICACIÓN

Como **pautas generales** que ayuden a la **calificación** de los **distintos contenidos**, el departamento acuerda las siguientes:

- Para alcanzar una calificación positiva en el aula es muy importante que el alumno consiga alcanzar los estándares correspondientes al Bloque de Actitudes, valores y normas que valoran el respeto a los compañeros, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.
- La superación y la capacidad de esfuerzo del alumno será el eje de nuestra calificación.
- Participación activa en las clases, demostrando compañerismo, respeto y tolerancia.
- El alumno deberá asistir a clase con indumentaria deportiva (ropa y calzado), de no ser así, no podrá participar en la sesión, siendo además valorado como una actitud de no venir con el material necesario a clase.
- De forma obligatoria los alumnos deberán traerse una bolsa de aseo para su **higiene** después de la clase. La no adquisición de hábitos higiénicos será evaluado y calificado negativamente.
- La **participación** en **actividades** extraescolares de tipo deportivo así como la participación en escuelas deportivas de su municipio serán valoradas positivamente en la calificación global.
- Tanto las **instalaciones** como el **material** y los vestuarios deberán ser cuidados por la clase, adquiriendo actitudes de responsabilidad, respeto y cuidado. Si no fuera así se valorará como la no adquisición del estándar que evalúa el respeto a las instalaciones y material del aula.
- **Negativa por parte de un alumno a realizar alguna de las unidades didácticas** tratadas en cada una de las distintas evaluaciones: el alumno irá a la recuperación extraordinaria de septiembre con la evaluación (1º, 2º ó 3º) en la que se ha incluido la unidad didáctica que se niega a realizar. Se le

dejarán de realizar las pruebas prácticas o teóricas que falten por hacer en esa evaluación.

- **En cuanto a los “exentos” totales o parciales a la hora de realizar las clases prácticas de educación física** hacemos constar que es necesario el informe o justificante del médico, especificando la dolencia. Los contenidos de carácter práctico se trabajarán en este caso de manera teórica a través de ejercicios, pruebas escritas o trabajos o cuaderno de clase donde el alumno registrará las sesiones realizadas por sus compañeros recogiendo la información dada por el profesor a nivel conceptual a lo largo de dichas sesiones.

14.2 EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA.

Los objetivos de la evaluación no deben reducirse a la evaluación de los resultados obtenidos por los alumnos (evaluación académica). Por el contrario, una de las funciones principales de la evaluación debe ser la de orientar todo el proceso de enseñanza aprendizaje, proporcionando información sobre el ajuste del mismo a los objetivos previstos con el fin de poder formular un juicio al respecto, e introducir las modificaciones que fueran oportunas. Así esta evaluación analiza los aspectos relativos al progreso de nuestra metodología y los distintos recursos y estrategias empleadas por el docente.

Para ello, vamos a detallar la evaluación de la programación y de nuestra labor docente en los tres siguientes apartados:

14.2.1 GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

Nuestro objetivo principal es conocer la adecuación de la programación a la práctica real. Para ello cada profesor miembro del departamento valorará el grado de cumplimiento de los objetivos planificados en cada unidad didáctica- proyecto mediante el recurso que estime más operativo y clarificador.

Por lo tanto se analizará la **adecuación** de las Unidades Didácticas, su diseño y desarrollo, las adaptaciones realizadas, el **ambiente** del aula, las **agrupaciones** de los alumnos/as, sobre todo, **nuestra actuación** individualizada y la **coordinación** con el resto de docentes incidiendo en los procesos de **evaluación global** y en la validez de los **Estándares de Aprendizaje Evaluables** utilizados.

Además al finalizar cada trimestre se realizará un seguimiento de cada programación de los componentes del Departamento, reflejándolo en el libro de actas.

14.2.2. EVALUACIÓN DE LOS MEDIOS/ESPACIOS.

Al inicio del curso el Departamento realiza una valoración de los espacios y medios materiales que tenemos y de los que vamos a necesitar. De la misma forma, al finalizar cada unidad debemos revisar el inventario notificando cualquier deterioro o rotura del material utilizado con la finalidad de nueva adquisición o reparación del mismo.

14.2.3. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

Hace referencia a la valoración didáctica del docente respecto a su labor educativa. El profesorado evaluará los procesos de enseñanza y su propia práctica docente,

teniendo en cuenta como uno de los indicadores para su análisis, los resultados obtenidos por los chicos y chicas en el proceso de evaluación continua.

Para ello, estos realizarán una **autoevaluación** y contrastarán sus **experiencias** con otros profesores/as del Centro.

Ejemplo de ficha de autoevaluación:

	SI	NO	PROPUESTA DE MEJORA
Objetivos: Suficientes, bien formulados, se pueden conseguir...			
Competencias Clave: Bien formuladas Suficientes, se pueden conseguir...			
Contenidos: Bien formulados, alcanzables, Adecuados, suficientes...			
Actividades: adecuadas, suficientes, Motivadoras, variadas...			
Metodología: Adecuada, Correcta...			
Recursos y materiales: Suficientes, adecuados, Variados...			
Evaluación: adecuada, de forma directa...			
Convivencia profesores/as-alumnos/as			
Convivencia profesores/as-Madres-padres-tutores			
Convivencia con otros profesores/as			

La evaluación de nuestra intervención educativa se llevará a cabo de igual manera que la del alumnado, valorándola durante todo el proceso, es decir, al comienzo del curso, durante éste y al finalizarlo.

15 CONTENIDOS QUE NO SE PUDIERON VER EN EL CURSO ANTERIOR POR CONFINAMIENTO.

1º ESO

Todos los contenidos de las siguientes unidades didácticas:

UD. 7: "Deporte individual: Bádminton I" Desarrollada solo teóricamente.

UD. 6: "Expresión corporal I" Dramatización. Acrosport I

UD. 8: "Actividades en la Naturaleza I"

2º ESO

Todos los contenidos de las siguientes unidades didácticas:

UD. 9: "Deporte individual: atletismo I" Desarrollado sólo teóricamente.

UD. 6: "Deporte individual: tenis "

UD. 10: "Actividades en la Naturaleza II" Senderismo. Bicicleta de montaña

3º ESO

Todos los contenidos de las siguientes unidades didácticas:

Unidades didácticas que solo se han visto de manera teórica y/o online:

U.D. 7: “Lesiones Deportivas. Primeros Auxilios”.

UD. 10: “Actividades en la Naturaleza III”

Unidades didácticas que no han sido cursadas:

UD. 2: “Juegos y Deportes Alternativos y recreativos”. Malabares. Indiacas II. Comba.

UD. 4: “Deporte colectivo: Béisbol II”

UD. 8: “Expresión corporal III” Dramatización. Composiciones. Acroport III

Unidades didácticas que no han sido cursadas completamente:

UD. 9: “Deporte colectivo: Balonmano II”.

4º ESO

Todos los contenidos de las distintas unidades didácticas:

Unidades didácticas que solo se han visto de manera teórica y/o online:

UD. 6: “Primeros Auxilios II”.

UD. 10: “Actividades en la Naturaleza IV”.

Unidades didácticas que no han sido cursadas:

UD. 2: “Juegos y Deportes Alternativos y Recreativos”. Discos volares, Palas II”.

UD. 5: “Deporte individual: Tenis II”.

UD. 8: “Expresión corporal IV. Acroport IV”.

Unidades didácticas que no han sido cursadas completamente:

UD. 7: “Deporte individual: Atletismo II”.

1º BACHILLERATO

Todos los contenidos de las siguientes unidades didácticas:

Unidades didácticas que solo se han visto de manera teórica y/o online:

UD. 2: “Todos podemos: Juego y discapacidad”

UD. 12: “Me perfecciono en las Actividades en la Naturaleza. Seguridad y Técnicas de reanimación”. Solo se ha visto de manera teórica.

Unidades didácticas que no han sido cursadas:

UD. 3: “Deportes y Juegos alternativos y recreativos” Malabares. Indiacas. Comba. Disco volador. Palas.

UD. 10: “Me perfecciono en Expresión corporal y Acrogimnasia” Solo se ha visto muy poco y online

UD. 11: “Me perfecciono en un Deporte individual: Atletismo”

Unidades didácticas que no han sido cursadas completamente:

UD. 9: "Me perfecciono en un Deporte colectivo: Balonmano".

16 PLAN DE CONTINGENCIA E. FÍSICA

Al igual que todas las instalaciones y aulas del centro, nuestros espacios deportivos, el uso del material y la metodología así como los contenidos se adaptarán siguiendo la Normativa Sanitaria Educativa vigente. Dicho plan queda reflejado de la siguiente manera:

- Instalación de dispensadores de gel y papel en la entrada al pabellón, en los vestuarios y mesas del profesor. También papeleras suficientes.
- Los alumnos al entrar se desinfectarán las manos, dejarán las mochilas y se colocarán en los puestos establecidos que guardan las distancias recomendadas para iniciar la clase.
- El material se desinfectará después de su uso.
- El pabellón permanecerá con muy buena ventilación.
- En la medida posible se realizarán las sesiones al aire libre.
- Se llevarán a cabo las sesiones con la mascarilla. Dados los alumnos con problemas respiratorios y/o que necesiten mayor oxigenación en la respiración para recuperar las pulsaciones podrán, retirándose del resto de compañeros y siempre al aire libre, bajársela y realizar respiraciones profundas hasta su total recuperación.
- Se adaptarán los reglamentos de ciertos deportes así como ciertas unidades didácticas y la intensidad de los ejercicios dada la problemática que presenta el uso de la mascarilla a la hora de realizar ejercicio físico
- Se pide y se recomienda cambiarse la mascarilla después de la clase de E. Física puesto que se humedece demasiado la usada para la clase.
- En los vestuarios habrá un máximo de 6 alumnos/alumnas estableciéndose turnos entre ellos.