

--	--	--

PROGRAMACIONES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

I.E.S. CABAÑAS

SANTIAGO MADURGA

DIEGO GÓMEZ

RAQUEL POLO

CURSO 2019/20

PROGRAMACIÓN E.S.O.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.
 - 1.1.NORMATIVA Y LEGISLACIÓN EDUCATIVA UTILIZADA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.
 - 1.2.JUSTIFICACIÓN.
 - 1.3.CONTEXTUALIZACIÓN.
 - 1.3.1.HABITAT.
 - 1.3.2.CARACTERISTICAS DEL CENTRO.
 - 1.3.3. INSTALACIONES Y MATERIALES DIDÁCTICOS
 - 1.3.4.CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.
2. OBJETIVOS
 - 2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.
 - 2.2. OBJETIVOS GENERALES PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.
3. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.
4. ELEMENTOS TRANSVERSALES
5. CONTENIDOS.
 - 5.1. BLOQUES DE CONTENIDOS.
 - 5.2. CONTENIDOS PARA CADA UNO DE LOS NIVELES.
 - 5.2.1. CONTENIDOS PARA 1º DE E.S.O.
 - 5.2.2. CONTENIDOS PARA 2º DE E.S.O.
 - 5.2.3. CONTENIDOS PARA 3º DE E.S.O.
 - 5.2.4. CONTENIDOS PARA 4º DE E.S.O.
 - 5.3. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA CADA UNO DE LOS NIVELES Y RELACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

5.3.1. CONTENIDOS MINIMOS PARA 1º DE E.S.O.

5.3.2. CONTENIDOS MINIMOS PARA 2º DE E.S.O.

5.3.3. CONTENIDOS MINIMOS PARA 3º DE E.S.O.

5.3.4. CONTENIDOS MINIMOS PARA 4º DE E.S.O.

6. ESTANDARES DE APRENDIZAJE MÍNIMOS

7. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

7.1. RESUMEN DE UNIDADES DIDÁCTICAS POR NIVELES.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

8.1. GENERALIDADES

8.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

8.2.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR NIVELES. Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

8.3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

a) Papel del alumno.

b) Papel de profesor.

c) Mecanismos e instrumentos de evaluación.

d) Temporalización de la evaluación.

8.4. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

8.5. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

10. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

11. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

11.1. FACTORES CONDICIONANTES EN EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA.

11.2. ADAPTACIONES CURRICULARES EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

11.2.1. ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN, Y ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS.

11.2.2. ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS.

11.2.3. PLAN DE APOYOS EN EL AULA

12. METODOLOGÍA.

12.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

12.2. MÉTODOS DE ENSEÑANZA.

12.3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

12.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

12.5. RELACIONES DE INTRADISCIPLINARIEDAD.

12.6. RELACIONES DE INTERDISCIPLINARIEDAD.

13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

14. PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

15. TAREAS DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES

16. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN PARA LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAESCOLARES

16.1. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.

16.2. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

17.2.1. PRUEBA TEÓRICA.

17.2.2. PRUEBA PRÁCTICA.

17. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

18. PROCEDIMIENTOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

18.1. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE NIVELES ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR SU RECUPERACIÓN.

18.2. RECUPERACIONES DE EVALUACIONES.

19. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN.

La Orden de 9 de mayo de 2007, en el artículo 26, define el concepto de programación de la siguiente manera: **“Las programaciones didácticas son los instrumentos de planificación curricular específicos para cada materia”**.

La programación debe entenderse como un **proceso abierto, flexible y en constante revisión, que pretende anticiparse a la acción**. Consta de cuatro fases: análisis y diagnóstico, elaboración, ejecución y evaluación.

La elaboración de la programación que a continuación se presenta se fundamenta en dos aspectos claves que marcarán el desarrollo de la misma:

- El **concepto de programar** ya definido anteriormente.
- El **fin principal de la materia de Educación Física** que será el alcanzar los objetivos generales de la materia mediante los contenidos propuestos y contribuyendo de manera directa a la adquisición de las competencias básicas, aplicando una metodología adecuada siempre teniendo en cuenta la diversidad del aula y utilizando los instrumentos de evaluación adecuados para su comprobación.

1.1. NORMATIVA Y LEGISLACIÓN EDUCATIVA UTILIZADA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El **primer nivel de concreción curricular** está propuesto por la administración competente, la Comunidad Autónoma de Aragón. Está enmarcado dentro de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación; los Reales Decretos 1631/2006 del 29 de diciembre, que desarrollan las enseñanzas mínimas en la Educación Secundaria Obligatoria, y la Orden del 9 de Mayo 2007, por la que se establece el Currículo Aragonés.

El **segundo nivel de concreción curricular** es competencia de los centros y del profesorado, se elabora y presenta en el Proyecto Educativo de Centro. Este documento, concreta y desarrolla el primer nivel de concreción curricular adecuándolo a las características y peculiaridades del centro. Incluye el Proyecto Curricular de Etapa así como las programaciones didácticas de todos los departamentos.

El **tercer nivel de concreción curricular** es competencia del docente que imparte clase a un grupo, y se concreta en la Programación de Aula. Este nivel, concreta y desarrolla el Proyecto Educativo de Centro, para un curso en función de las características contextuales del mismo.

La normativa y legislación tenida en cuenta para la elaboración de esta programación didáctica ha sido la siguiente:

- **LEY ORGÁNICA 8/2013 de 9 Diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)**
- **R.D. 1105 2014 DE 26 de Diciembre, Currículo Básico de ESO y Bachillerato**
- **ORDEN ECD/489/2016, de 26 de Mayo, por la que se aprueba el currículo de la ESO y se autoriza su aplicación en CCAA-ARAGÓN**
- REAL DECRETO 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. (BOE 22/02/96).
- **REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.** (BOE 5/1/2007).
- DECRETO 217/2000, de 19 de diciembre, del Gobierno de Aragón, de atención al alumnado con necesidades educativas especiales. (BOA 27/12/2000).
- DECRETO 73/2011, de 22 de marzo, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad

educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA 5/04/2011).La interrelación de contenidos propios del área y con otras áreas.

- ORDEN de 25 de junio de 2001, del Departamento de Educación y Ciencia, por la que se regula la acción educativa para el alumnado que presenta necesidades educativas especiales derivadas de condiciones personales de discapacidad física, psíquica o sensorial o como consecuencia de una sobredotación intelectual. (BOA 06/07/2001).
- ORDEN de 25 de junio de 2001, del Departamento de Educación y Ciencia, por la que se establecen medidas de intervención educativa para el alumnado con necesidades educativas especiales que se encuentre en situaciones personales sociales o culturales desfavorecidas o que manifieste dificultades graves de adaptación escolar. (BOA 06/07/2001).
- ORDEN de 22 de Agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Centros Docentes Públicos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA 2/09/2002).
- ORDEN de 7 de julio de 2005, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se modifican parcialmente las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Centros Docentes Públicos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón, aprobadas por Orden de 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia. (BOA 20/07/2005).
- **ORDEN de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación secundaria obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.** (BOA 1/06/2007).

- ORDEN de 26 de noviembre de 2007 sobre la evaluación en Educación secundaria obligatoria en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón. (BOA 3/12/2007).
- ORDEN de 8 de junio de 2012, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se modifica la Orden de 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Centros Docentes Públicos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA 25/06/2012).
- CORRECCIÓN de la Orden de 8 de junio de 2012, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se modifica la Orden de 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Centros Docentes Públicos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA 16/07/2012).
- CORRECCIÓN de errores de la Orden de 8 de junio de 2012, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se modifica la Orden de 22 de agosto de 2002, del Departamento de Educación y Ciencia, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Centros Docentes Públicos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA 9/10/2012).
- Resolución de la Dirección General de Política Educativa por la que se concretan aspectos relativos a la atención educativa y a la escolarización de los alumnos con necesidades educativas especiales derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta en las etapas de educación infantil, primaria y secundaria obligatoria de los centros docentes de la Comunidad. (No publicada en BOA, puede encontrarse en www.educaragon.org, en el enlace de atención a la diversidad).

- Resolución de 7 de septiembre de 2012, de la Dirección General de Política Educativa y Educación Permanente, por la que se dictan instrucciones que concretan aspectos relativos a la acción orientadora en los centros que imparten las etapas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria y educación permanente de adultos. (BOA 01/10/2012).

1.2. JUSTIFICACIÓN.

Atendiendo a la **Orden del 26 de Mayo del 2016**, del Departamento de Educación Cultura y Deporte por el que se aprueba el currículo para la enseñanza secundaria obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón llegamos a las siguientes conclusiones:

Un sistema educativo moderno orientado al desarrollo integral del futuro ciudadano del siglo XXI, debe dar importancia a la única materia del currículum que posibilita que la totalidad del alumnado descubra de manera activa, el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Para ello, la Educación Física deberá organizarse de manera que favorezca, en el alumnado, la adquisición de las competencias a través de las diferentes prácticas motrices y la integración de estas experiencias en el propio estilo de vida. La Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales, teniendo en cuenta los importantes cambios personales y sociales en esta etapa educativa. De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, **hará especial hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición, consolidación y perfeccionamiento de las conductas motrices.** El alumnado viene de adquirir aprendizajes con esta misma filosofía en la etapa de Educación Primaria y se continuará en la misma línea en Educación Física en la Etapa de la Secundaria para promover una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida. Se ha diseñado un currículo donde la implicación

cognitiva y la acción deberían estar entrelazadas estrechamente para ayudar a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador, facilitador y promotor de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado:

a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas;

b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices;

c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física;

d) adopte un estilo de vida activo y saludable. Sobre la organización de la Educación Física. Se han establecido seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices asociadas a actividades físicas, deportivas y artísticoexpresivas, y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal. El bloque de contenido transversal aglutina saberes que ayudan al estudiante a saber desenvolverse con criterios sociales y científicos en el contexto social enriqueciendo su cultura física. Este bloque puede desarrollarse tanto con las actividades que el docente planteará de los otros cinco bloques o de forma específica o puntual.

Los cinco bloques vinculados a la acción motriz configuran los ejes específicos de la educación física, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. No se debe perder de vista que las actividades permiten abordar aprendizajes a partir de contextos reales y permiten a su vez construir y desarrollar competencias clave para todos y para toda la vida. Se perseguirá que el alumnado a lo largo de la etapa reciba un trabajo sistemático (todos los cursos), equilibrado (parecido número de sesiones en los cinco primeros bloques) y contextualizado (ajustado a las

posibilidades del centro y del entorno) de las diferentes unidades didácticas, aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece la materia. La resultante del proceso seguido será un desarrollo curricular que tendrá como centro al alumnado y al desarrollo progresivo de los aprendizajes específicos de la materia de Educación Física. De este modo el alumnado tendrá al final de su paso por la enseñanza obligatoria, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo.

Los **bloques de contenidos** son los siguientes:

Bloque 1. Acciones motrices individuales. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias de la tarea. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, el acondicionamiento físico, la carrera de larga duración, el atletismo, la natación y la gimnasia deportiva (como combinación de elementos), el patinaje, entre otras.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. A estas acciones corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios (juegos de lucha, el judo suelo, la esgrima, etc.) o actividades modificadas de cancha dividida (bádminton, el tenis, raquetas, etc.), entre otros. **Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.** Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos. En los primeros los estudiantes deben cooperar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Las propuestas de este tipo originan conductas de

responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Los participantes están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergente, juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU) como de bate y carrera (por ejemplo béisbol), de cancha dividida (por ejemplo voleibol) y de invasión (por ejemplo hockey o ultimate), así como acciones dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE) son actividades que pertenecen a este grupo.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas de este bloque (con o sin materiales) se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. En este bloque se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la codificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos, etc., forman parte, entre otras, de las actividades de este bloque.

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las acciones propias de este bloque se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas

acciones. Las producciones transmitirán significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. Dentro de estas actividades tenemos, entre otras, la expresión corporal, las danzas, el acrosport, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales a la materia como son los aspectos condicionales de la práctica de actividad física relacionados con la salud, la actividad física saludable (los efectos fisiológicos, primeros auxilios, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios), el diseño, la confección y desarrollo de la vida activa, el análisis del fenómeno deportivo y los valores que transmite, el uso de las TIC para mejorar los aprendizajes de la materia y el desarrollo de valores individuales, sociales y medioambientales. Sobre los itinerarios de enseñanza-aprendizaje.

Los primeros cinco bloques de contenido establecidos en este currículo ayudan a precisar con mayor rigor las actividades y se convierten en un referente para construir y revisar las programaciones haciéndolas más comprensibles y coherentes. Cada uno de esos bloques agrupa las prácticas consideradas homogéneas por cumplir criterios precisos de acción motriz (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con oponentes, etc.).

Los contenidos establecidos en cada uno de los bloques de contenido y para cada uno de los cursos, están al servicio de los objetivos, de los criterios de evaluación y de los estándares de aprendizaje y son medios para alcanzarlos. Deben entenderse como un banco de recursos para el profesorado. Los contenidos necesitan de una conexión con la realidad cultural y social (por ejemplo, hacer carrera de larga duración para participar en la carrera solidaria del barrio, etc.). El trabajo combinado y equilibrado de los seis bloques, siempre en función de las posibilidades del centro, permitirá ofertar una propuesta formativa variada que proporcione al alumnado aprendizajes fundamentales al final de la etapa de educación secundaria y contribuirá a orientar su vida activa.

1.3. CONTEXTUALIZACIÓN.

RELACIÓN PCE-PCC

1.3.1. HABITAT

El Instituto de Enseñanza Secundaria “Cabañas” está ubicado en la localidad de La Almunia de Doña Godina, provincia de Zaragoza, cabecera de un entorno geográfico delimitado por los ríos Jalón (en su tramo medio), Isuela y Grío. Los pueblos que pertenecen a nuestra zona de influencia son los siguientes: Almonacid de la Sierra, Alpartir, Arándiga, Calatorao, Codos, El Frasno, Ricla, Mesones de Isuela, Morata de Jalón, Nigüella, Tobed, Santa Cruz de Grío y Chodes.

La población de La Almunia se cifra en unos 5000 habitantes, siendo la densidad de población baja en términos generales, ya que la mayor parte de los habitantes se localizan en La Almunia, Calatorao, Ricla y Morata.

La principal actividad económica y profesional en la zona es la agricultura, especializada en la producción hortofrutícola. La industria, aunque relativamente reciente, se desarrolla rápidamente en el sector alimentario; además en la comarca existen industrias electrónicas, de servicios del automóvil y textil, que han adquirido gran importancia. En Morata y Calatorao se han establecido industrias cementeras y de cantería que han alcanzado importantes cotas de producción.

La zona destaca como centro de afluencia de trabajadores inmigrantes temporales. En los últimos años ha aumentado el número de extranjeros que se han instalado de forma permanente en diferentes pueblos de la comarca. Destaca por su considerable número la población de origen rumano afincada en Ricla. En La Almunia ha aumentado la población de procedencia magrebí.

Además de esta oferta educativa, existe también en la misma localidad un centro regido por la Comunidad Salesiana que oferta E.S.O., Bachilleratos Científico y Tecnológico y Ciclos Formativos en régimen de concierto. Igualmente, existe una Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica, adscrita a la Universidad de Zaragoza, y se ha ampliado la oferta de estudios superiores con la Escuela Universitaria de Arquitectura Técnica.

1.3.2. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

El I.E.S. " Cabañas " de La Almunia, es un Centro público y por lo tanto es independiente de todo grupo político, económico y religioso, decidido a desarrollar y promover cuantas iniciativas a su alcance tiendan a fomentar la dimensión pública de la sociedad de la que forma parte.

Consideramos la educación como un servicio a la sociedad y al entorno al que pertenecemos. Participamos de la idea de que la educación es un elemento compensador de desigualdades sociales y concebimos la educación como un servicio público. Este Centro considera como principios básicos la participación y gestión democrática por parte de la comunidad escolar y la defensa tanto de la libertad de cátedra como de la libertad de conciencia del alumno.

Entendemos que la educación no es la adquisición de un adecuado nivel de conocimientos sino también la posibilidad real de un desarrollo integral de la persona. Este proceso ha de producirse en un clima donde el gusto por el aprendizaje sea compatible con un necesario esfuerzo.

En relación con lo anterior, nuestro Centro intentará formar un tipo de persona capaz de emprender iniciativas, tener criterios propios, fomentar su espíritu crítico e impulsar el razonamiento. El Alumno deberá estar preparado para interpretar sus propias experiencias, expresar su afectividad y poder dar cauce a su creatividad. También creemos que deberá estar comprometido, solidariamente, con su entorno y colectividad.

Creemos que todo proceso educativo debe pretender como objetivo la búsqueda de la propia identidad de cada individuo. Esta identidad debe ser exponente de una diversidad enriquecedora. Identidad con respecto a su propio sexo y con absoluto respeto al sexo opuesto, con idénticos derechos, obligaciones y posibilidades para ambos sexos. En el Centro debemos tener como una realidad la no discriminación.

El profesorado tendrá una formación actualizada en cuestiones educativas y académicas que permita abrir nuevos espacios a enfoques renovadores, todo ello para dar cabida a las nuevas demandas de una sociedad en constante transformación. Así mismo, se deberá

ofrecer al alumno una adecuada orientación escolar y profesional, fomentando el conocimiento y respeto hacia todo tipo de profesiones o trabajos.

El desarrollo tecnológico de la época moderna supone un reto educativo, tanto para el alumno que debe adquirir los hábitos e instrumentos necesarios, como para el profesorado en el uso y manejo de nuevas técnicas.

En la medida en que lo económico y social condiciona la vida individual y colectiva, es preciso despertar la conciencia y la comprensión crítica de la sociedad a la que pertenecemos, especialmente injusta y llena de desigualdades. Nuestro Centro se manifiesta radicalmente contrario a cualquier forma de racismo o xenofobia, asumiendo " la diversidad " como una riqueza de la sociedad y defendiendo la " integración " como fórmula de relación entre individuos diferentes. Por lo tanto, rechazamos el dogmatismo y la intolerancia.

Nuestros alumnos también deben tomar conciencia de las agresiones que sufre el entorno físico. El respeto y la defensa del medio natural han de constituir valores prioritarios, desde el convencimiento de nuestra responsabilidad frente a futuras generaciones.

El Centro se afirma como no confesional a la vez que respetuoso tanto con las posturas agnósticas como con la diversidad de creencias religiosas.

1.3.2.1. DEFINICIÓN INSTITUCIONAL

Como Centro público manifestamos nuestro servicio a la comunidad de la que formamos parte y nuestra independencia de todo grupo político, económico o religioso. Nuestra actividad se desarrolla en el marco jurídico vigente: Constitución y Estatuto de Autonomía.

El Centro se afirma como no confesional a la vez que respetuoso tanto con las posturas agnósticas como con la diversidad de prácticas y creencias religiosas. Asimismo, postula el pluralismo ideológico y la renuncia a todo tipo de adoctrinamiento. En todo momento defiende los valores propios de la sociedad democrática.

El alumnado es el colectivo que justifica la existencia del Centro. Es en consecuencia el principal actor-receptor de la acción educativa y a su beneficio deben ir encaminados todos los esfuerzos.

El Centro se define como un Instituto de Enseñanza Secundaria, con el reconocimiento de Centro de Integración.

Las enseñanzas que imparte el Centro son: Primer y Segundo Ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria; Bachillerato (en las modalidades de Ciencias de la Naturaleza y de la Salud, y Humanidades y Ciencias Sociales); Grado Medio y Grado Superior del Ciclo de Administración y Gestión; PCPI Y Unidad de Intervención Educativa Específica.

El centro tiene un *Programa de Educación Compensatoria*, en el primer ciclo de la E.S.O., que permite atender a los alumnos procedentes de minorías étnicas y población inmigrante y otros que por factores sociales se encuentran en situación de desventaja respecto al resto; un *Programa de Aprendizaje Básico (P.A.B.)*, para alumnos de 1º y 2º ESO con dificultades y problemas en el aprendizaje y que requieren un apoyo específico, y un Programa de Refuerzo, Orientación y Apoyo (Plan PROA), para alumnos de la ESO que necesiten un refuerzo en distintos ámbitos para mejorar sus perspectivas.

1.3.3. INSTALACIONES, MATERIALES DIDÁCTICOS

El Centro posee instalaciones convencionales cubiertas y al aire libre para la realización de la asignatura de EF. Las cubiertas están formadas por dos salas cerradas unidas entre sí con posibilidad de separación para el trabajo de dos grupos simultáneamente. Además posee una de estas salas una zona aulario. La zona al aire libre está formada por una pista polideportiva de 40*20, un campo de Voleibol y uno de Baloncesto. Estos están rodeados, en parte, de una zona verde ajardinada.

El Centro dispone de suficiente material específico de EF para impartir la programación existente, el cual se actualiza con las partidas presupuestarias anuales.

Los materiales didácticos disponibles del centro y del departamento incluyen apuntes, libros, revistas específicas de EF, recursos informáticos, audiovisuales, etc.

1.3.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.

El alumnado de este Centro pertenece mayoritariamente a una clase media, aunque se recogen alumnos de todos los niveles sociales.

Una parte importante de los padres y madres tienen al menos estudios primarios, y han matriculado a los alumnos en el Centro con la intención de que prosigan su formación académica.

Durante los últimos años se han incorporado alumnos de origen y peculiaridades socioeconómicas especiales:

- Por una parte, la obligatoriedad de la Enseñanza Secundaria ha hecho que se escolarice de forma efectiva el colectivo gitano. La mayor parte de estas familias han llegado a la comarca en los últimos años, por lo que no están muy arraigadas en la zona.

El nivel económico y cultural de este colectivo suele ser bastante bajo, lo que deja patente desigualdades sociales y culturales, como pobre bagaje cultural, falta de medios para adquisición de hábitos de higiene, dificultades para la adquisición de material...

En este colectivo se observa frecuentemente bajo interés y colaboración de las familias por la escolarización de sus hijos, lo que determina que este alumnado presente una escolarización irregular, un alto nivel de absentismo y poca motivación para el aprendizaje.

- Otro tipo de alumnado que se ha ido incorporando al centro es el procedente de familias inmigrantes: el lugar de origen de éstas es Rumanía y Marruecos, de forma mayoritaria. Las diferencias sociales y culturales de estos grupos hacen que su integración en nuestro centro sea diferente.

Los alumnos rumanos aprenden con rapidez la lengua española, dado el origen común de ambas. Proviene de familias de buen nivel cultural y formación. Estos alumnos tras un breve periodo de adaptación pueden integrarse en nuestro sistema educativo. Aunque se plantean casos de inadaptación.

Los alumnos magrebíes, por el contrario, encuentran mayores problemas, pues tienen grandes dificultades con el idioma y además presentan desfases curriculares muy importantes.

2. OBJETIVOS.

2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.

La **ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo**, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, en su **artículo 6**, marca los siguientes objetivos generales de Etapa, con el fin de desarrollar las capacidades a las que se refiere el **artículo 11 de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre**, para la Mejora de la Calidad Educativa, , y de acuerdo a lo establecido en el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria.

(La materia de Educación Física contribuye a desarrollar en mayor medida los objetivos que hemos escrito en color azul).

- 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 como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar **hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo** como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos. e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación. f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia. g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada. j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural. k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora. l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2.2. OBJETIVOS GENERALES PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

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

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

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

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

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

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes. **Obj.EF.6.** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

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

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud

crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

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

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

3. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

Desde la materia de Educación Física se contribuye a desarrollar de una manera directa las siguientes competencias básicas:

1. **CCLI. Competencia en comunicación lingüística.** Se contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumnado, y a través del vocabulario específico que aporta. A su vez, por medio de esta materia se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas. Principalmente en los niveles de 1º y 2º trabajaremos con fichas en cada una de las unidades, en las que el alumno deberá realizar actividades escritas en las que deberá expresarse, realizar esquemas, sintetizar, resumir textos, etc.
2. **CMAT. Competencia matemática.** Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, etc. Siempre que sea posible se intentará que el alumno participe íntegramente en actividades en las que se utilicen operaciones matemáticas, consulta de veremos, cálculo de notas, tiempos de las series para hacer un determinado tiempo en una prueba atlética, etc.
3. **CIMF. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.** El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud.
4. **TICD. Tratamiento de la información y competencia digital.** Búsqueda, selección,

recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado. Se intentará, en los próximos cursos, desde el departamento, impulsar una página web en la que los alumnos puedan interactuar.

5. **CSYC. Competencia social y ciudadana.** Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

6. **CCYA. Competencia cultural y artística.** Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumnado. Además el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

7. **CPAA. Aprender a aprender.** Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas deportivas y expresivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. A través de la actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus

puntos fuertes y débiles, y a partir de ello puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

8. **CAIP. Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal.** El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Ofrece al alumnado situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas y normas de juego.

4. ELEMENTOS TRANSVERSALES

4.1.- EDUCACIÓN EN VALORES EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Trabajaremos la educación en valores democráticos, en el apartado de actitudes y valores, para que los alumnos dispongan de instrumentos de análisis y valoración, que les permitan emitir juicios y tomar decisiones sobre ciertos aspectos de dichos temas.

- **Promoción de la actividad física y una dieta equilibrada y saludable.** Conociendo los aspectos positivos y negativos de la actividad física. Se desarrollará haciendo especial incidencia, en la higiene corporal, la higiene postural, la higiene alimenticia y la seguridad en la práctica deportiva. Estos elementos estarán siempre presentes en todas las sesiones. Así mismo, durante el tiempo de ocio de los alumnos (recreos) se fomentará la participación del alumnado en actividades físico deportivas para favorecer una jornada más activa y saludable.
- **La comprensión lectora y la expresión oral y escrita.** A través de los contenidos teóricos prácticos de la materia se hará hincapié en la mejora de la expresión oral y escrita del alumno.
- **La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación.**
Parte de los contenidos de la materia serán trabajados a través de la tecnología que el alumno debe usar y manejar.
- **El emprendimiento.** El alumnado deberá crear composiciones para él y para los demás en beneficio del grupo clase.
- **El aprendizaje cooperativo y el desarrollo del asociacionismo entre alumnado.** Recogida en los contenidos relacionados con el trabajo en equipo, la cooperación, la colaboración, etc. con un escrupuloso respeto al pensamiento e ideas de los alumnos.
La materia presenta un tipo de actividades que pueden llevar a conflictos, que debemos resolver de una forma comprensiva, dialogada y no bélica. En la práctica de actividades físico-deportivas se dan actitudes que bajo una perspectiva educativa contribuyen al asociacionismo mediante el fomento de: cooperación y ayuda a los demás, aceptación y concepción de normas, incrementar la participación de todos, solidaridad, tolerancia, deportividad, respeto, cohesión, colaboración, etc.
- **Educación para la igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la**

violencia de genero. Debemos tratar a los alumnos y alumnas igual, pero con las diferencias propias de su morfología y desarrollo evolutivo, tratando de corregir actitudes y estereotipos sexistas y discriminatorios que los alumnos tienen en relación con la práctica deportiva.

- **Desarrollo sostenible y el medio ambiente.** Participaremos en este tema en las unidades didácticas relacionadas con el medio natural, sensibilizando al alumno ante los problemas del medio ambiente y procurando que sientan interés y preocupación por el medio, y participen de su protección, conservación y mejora.
- **Educación cívica y constitucional.**
- **Educación y seguridad vial.** Según las Conferencias de Viena (1971) y Estrasburgo (1981), los contenidos de la educación vial estarán integrados en los programas de educación física, con el fin de que los escolares adquieran la experiencia técnica, tomen conciencia de su responsabilidad en la vida social y puedan contribuir de una forma activa en la mejora de las condiciones de la circulación. El desarrollo de este tema va a tener una gran importancia sobre todo en aquellas unidades didácticas relacionadas con la bicicleta y con las actividades en el medio natural, principalmente en aquellas actividades que se realicen fuera del centro educativo.

VALORES DEMOCRÁTICOS	UNIDADES DIDÁCTICAS EN LAS QUE SE TRABAJAN LOS VALORES DEMOCRÁTICOS			
	1º DE ESO	2º DE ESO	3º DE ESO	4º DE ESO
Promoción de la actividad física y una dieta equilibrada y saludable	0,1, 5, 11	0,1,12	0,1,2,12,13	0, 3, 13, 14
Educación para la igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia de genero.	6, 7, 8	5, 7	6,7,8	5,6,7,9
Educación cívica y constitucional	6, 7, 8	5,7	6,7,8	5,6,7,9
Educación para la igualdad entre hombres y mujeres.	10	11	9,11	12
Desarrollo sostenible y el medio ambiente.	9	9	10	9
El aprendizaje cooperativo y el desarrollo del asociacionismo entre alumnado. El emprendimiento.				
Educación y seguridad vial.	9	9	10	

5. CONTENIDOS.

5.1. BLOQUES DE CONTENIDOS.

La **Orden de 26 de Mayo de 2016**, establece los siguientes bloques de contenidos:

1	Acciones motrices individuales. Conocimiento del propio cuerpo, desarrollo de las capacidades físicas, conocer los beneficios para la salud derivados de la práctica habitual de ejercicio físico y hábitos de higiene deportiva.
2	Acciones motrices de oposición. Contribuir al desarrollo de las competencias básicas por la práctica de juegos y deportes de oposición entre dos individuos (juegos de lucha, juegos de raqueta).
3	Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición. Son un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia, porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación el respeto y la no discriminación. Contribuir al desarrollo de las competencias básicas por la práctica de juegos y deportes individuales (sin oposición), juegos de oposición entre dos individuos (juegos de lucha, juegos de raqueta) y juegos colectivos de colaboración-oposición (juegos y deportes de equipo).
4	Acciones motrices en el medio natural. Ofrecer al alumnado las posibilidades de hacer actividad física en los distintos entornos que ofrece la naturaleza, desde senderismo o escalada, hasta actividades en el agua, en la nieve, etc. También se incluirá la concienciación del alumnado hacia el cuidado y respeto del medio natural.
5	Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Actividades de expresión y creativas donde entrarían los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar, a través del cuerpo, emociones, sentimientos e ideas por medio de técnicas diferentes (las danzas, el mimo, el acrosport, actividades de circo, etc.)
6	Gestión de la vida activa y valores.

5.2. CONTENIDOS PARA CADA UNO DE LOS NIVELES.

5.2.1.- CONTENIDOS PARA 1º DE E.SO.

Bloque 1.ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES.

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.
- Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio, control del riesgo, priorizar la información a nivel propioceptivo, disociación segmentaria.
- Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones, ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc

Bloque 2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN

- Actividades de cancha dividida de red: juegos predeportivos de cancha dividida.
- Actividades y juegos de lucha y de oposición con contacto físico y respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

Bloque 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACION Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN

- Actividades de cooperación: juegos tradicionales
- Actividades de colaboración-oposición: juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión como los juegos y deportes de bate y carrera y los juegos y deportes de invasión.
- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de una modalidad de colaboración-oposición

Bloque 4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: senderismo, actividades en la nieve
- Conocimiento del plano, localización de puntos, orientación el plano, seguimiento de trayectorias.
- Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

Bloque 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS

- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Práctica de danzas y bailes típicos de Aragón.
- Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas .
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
- Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.

Bloque 6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES

- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
 - Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
 - Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso. Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
 - Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo...)
 - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
 - Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.
 - Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.
 - Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
 - Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
 - Condición física: uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo
-

5.2.2.- CONTENIDOS PARA 2º DE E.S.O.

Bloque 1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES.

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.
- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.
- Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.
- Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.
- Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.
- Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.
- Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.
- Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.
- Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).
- Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.
- Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.
- Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.
- Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.
- Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.
- Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.
- El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.
- Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.
- Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.
- Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

Bloque 2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN

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

mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.

- Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...
- En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobrar vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque. Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.
- Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacca, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.
- Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...
- La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.
- Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).
- Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.
- Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Bloque 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACION Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN

- Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.
- Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.
- Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.
- Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).
- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las

realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

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

Bloque 4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL

- Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.
- Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.
- Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.
- Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).
- BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.
- Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.
- Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.
- Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

Bloque 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS

- Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).
- Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).
- Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)
- Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.
- Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES

- Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
- Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
- Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
- Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...) Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,... Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
- Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

- Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

5.2.3.- CONTENIDOS PARA 3º ESO

Bloque 1.ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES.

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.
- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.
- Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.
- Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.
- Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.
- Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.
- Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.
- Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.
- Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).
- Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.
- Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.
- Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.
- Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.
- Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.

-
- Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.
 - El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.
 - Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.
 - Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.
 - Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.
-

Bloque 2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN

- Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.
 - Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar. Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...
 - En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque. Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.
 - Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc. Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.
 - Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacca, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc. Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...
 - La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.
 - Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).
 - Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.
 - Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.
-

Bloque 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACION Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN

- Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.
 - Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento
-

de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

- Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.
 - Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.
 - Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).
 - Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.
 - Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.
 - Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.
-

Bloque 4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL

- Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.
 - Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.
 - Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.
 - Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).
 - BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.
 - Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos,
-

orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc. Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

- Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.
 - Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.
-

Bloque 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS

- Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).
- Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).
- Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás. Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)
- Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.
- Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES

- Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.
- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
- Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado,

intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

- Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
- Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...) Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,... Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
- Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc. Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...
- Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

5.2.4.- CONTENIDOS PARA 4º ESO

Bloque 1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES.

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.
- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.
- Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Bloque 2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN

- Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.
- Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, pádel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.
- La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

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

Bloque 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACION Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN

- Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).
- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Bloque 4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL

- Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.
- Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.
- Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.
- Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc

Bloque 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS

- Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).
- Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.
- Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

Bloque 6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES

- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
- Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
- Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo, ...)
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
- Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.
- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación, ...
- Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
- Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

5.3. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA CADA UNO DE LOS NIVELES

5.3.1.- CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 1º DE E.S.O.

Para considerar que el alumno ha aprobado la asignatura deberá haber superado los siguientes contenidos mínimos:

- Identificación de las cualidades físicas básicas.
- Realización de calentamientos generales dirigidos.
- Superación de distintas pruebas y test prácticos, adaptados a su edad, para valorar las distintas cualidades físicas y habilidades específicas.
- Mejora de su nivel inicial de habilidad técnica y táctica en los deportes colectivos trabajados alcanzando unos mínimos (atletismo, béisbol y baloncesto).
- Experimentación con técnicas básicas de manifestaciones expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo
- Realización de una prueba de resistencia consistente en mantener la carrera durante 12 minutos.
- Aceptación y respeto a la norma, reglas y compañeros en las diferentes situaciones prácticas.

5.3.2.- CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 2º DE E.S.O.

- Identificación de las cualidades físicas básicas.
- Realización de calentamientos generales dirigidos.
- Afianzamiento de las habilidades básicas
- Adaptación y perfeccionamiento de capacidades coordinativas: saltos con cuerdas y encadenamientos
- Participación activa y mejora del nivel inicial en la realización de diversas actividades y modalidades deportivas: juegos de palas, atletismo, carreras de orientación, juegos tradicionales, actividades luctatorias (judo) y fútbol-sala.
- Realización de una prueba de resistencia consistente en mantener la carrera durante 15 minutos
- Flexibilidad: stretching (posición y grupos musculares que trabajan)
- Experimentación con técnicas básicas de manifestaciones expresivas con música: coreografías con cuerdas
- Participación activa en las diferentes actividades propuestas, colaborando y respetando a los compañeros.

- Realiza las pruebas correspondientes, entrega las fichas y trabajos que se pidan en clase.
- Aceptación y respeto a la norma, reglas y compañeros en las diferentes situaciones prácticas.

5.3.3.- CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 3º ESO.

- Identificación de las cualidades físicas básicas.
- Realización de calentamientos generales y específicos dirigidos por ellos.
- Conocimiento y ejecución de los métodos y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas: Resistencia y la flexibilidad.
- Adaptación y perfeccionamiento de capacidades coordinativas.
- Afianzamiento de las habilidades básicas.
- Exploración y práctica de diversas actividades y modalidades deportivas: carreras de orientación, balonmano y bádminton.
- Realización de una prueba de resistencia consistente en mantener la carrera durante 17 minutos
- Participación en actividades sociales estandarizadas: danzas del mundo y tradicionales
- Experimentación con técnicas básicas de manifestaciones expresivas con música: coreografía de acrosport.
- Participación activa en las diferentes actividades propuestas, colaborando y respetando a los compañeros.
- Realiza las pruebas correspondientes, entrega las fichas y trabajos que se realizaran durante el curso.
- Aceptación y respeto a la norma, reglas y compañeros en las diferentes situaciones prácticas.

5.3.4.- CONTENIDOS MÍNIMOS PARA 4º ESO.

Para considerar que el alumno ha aprobado la materia deberá haber superado los siguientes contenidos mínimos:

- Aplicación de sistemas y métodos concretos de desarrollo de las capacidades físicas: resistencia y fuerza
- Comprensión de los principios básicos del acondicionamiento básico.
- Especialización en habilidades de determinadas disciplinas deportivas: Voleibol y tenis de mesa
- Utilización de técnicas de manifestaciones expresivas y coordinativas: malabares
- Realización de calentamientos específicos dirigidos por ellos.
- Realización de una carrera continua de 20 minutos sin hacer paradas, al final del curso.
- Alcanzar en los ejercicios prácticos, trabajos y pruebas de carácter teórico que se determinen al menos el 40% de la nota.
- Asistencia y participación de forma activa, aportando el material necesario para el normal desarrollo de las clases.
- Conocimiento del protocolo de actuación básico ante un accidente: R.C.P.
- Mejora y práctica de diversos juegos y deportes alternativos: frisby, trepa, carreras de orientación, balonmano y bádminton.
- Aceptación y respeto a la norma, reglas y compañeros en las diferentes situaciones prácticas.

De estos contenidos se informa a los alumnos al inicio y al final de curso. Al inicio de curso junto con las normas de funcionamiento del departamento de E.F. (ANEXO 1) y a final de curso una vez conocidas las notas finales junto con la información que se les da a los alumnos sobre los exámenes extraordinarios de septiembre (ANEXO 2)

5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE MÍNIMOS

5.1. ESTANDARES MÍNIMOS PARA 1º ESO

- Es capaz de realizar un calentamiento general previo a la actividad física marcando diferentes ejercicios para cada fase del calentamiento
- Conoce y cumple con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a la recopilación de materiales de su proceso de aprendizaje, como a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física.
- Es capaz de realizar una carrera continua de 12 minutos controlando el ritmo de carrera .
- Es capaz de realizar un circuito/encadenamiento de habilidades gimnásticas básicas con destreza
- Es capaz de realizar carreras en velocidad encadenando el paso de obstáculos y organizando la entrega-recepción de un relevo.
- Secuencia de forma armónica los gestos básicos de la técnica de carrera
- Realiza un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza
- Sabe ejecutar fundamentos básicos de ataque y defensa (intenta conservar el balón, avanzar e intenta marcar en ataque e intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que marquen en defensa,
- Conoce y acepta la reglamentación de las diferentes actividades, juegos y deportes (juegos y deportes de oposición y de colaboración –oposición).
- Participa de forma activa en la realización de las actividades propuestas en clase.
- Conoce las habilidades básicas de orientación (conoce el significado de las señales básicas de rastreo y sabe leer un plano básico).
- Muestra buena disposición hacia las actividades rítmicas y de expresión.
- Realiza las actividades expresivas propuestas
- Muestra respeto hacia todos los jugadores, las normas, el árbitro y el resultado obtenido
- Es respetuoso con el medio urbano y natural

5.2. ESTANDARES MÍNIMOS PARA 2º ESO

- Es capaz de realizar un calentamiento general previo a la actividad física marcando diferentes ejercicios para cada fase del calentamiento
- Es capaz de realizar una carrera continua de 15 minutos.
- Conoce los conceptos de frecuencia cardiaca, frecuencia cardiaca máxima y zona de trabajo óptima.
- Sabe reconocer las actividades físicas beneficiosas para la salud.

- Conoce y respeta los hábitos saludables
- Participa de forma activa en juegos y actividades
- Es capaz de realizar con destreza diferentes habilidades de salto con cuerdas y montar una coreografía con ellas.
- Es capaz de cooperar con el equipo para conseguir un objetivo común.
- Es tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros.
- Realiza de forma armónica un circuito de ejecución de la técnica básica del fútbol sala con destreza
- Es capaz de realizar elementos técnico básicos de forma armónica en las actividades y juegos de lucha.
- Es capaz de realizar elementos técnico básicos de forma armónica en los juegos populares-tradicionales y recreativos propuestos.
- Secuencia de forma armónica los gestos básicos de los saltos en atletismo.
- Respeta tanto el medio urbano como el natural
- Es capaz de superar su timidez frente al grupo y respetar a los demás
- Respeta las normas de seguridad relacionadas con las actividades en el centro y en la naturaleza.
- Realiza las actividades expresivas propuestas.
- Participa de forma activa en las actividades en el medio natural
- Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas.

5.3. ESTANDARES MÍNIMOS PARA 3º ESO

- Sabe elaborar un calentamiento general o específico con todas fases
- Conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de actividad física.
- Participa y conoce los métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia.
- Conoce el efecto positivo que produce la práctica de la actividad física en el organismo
- Es capaz de realizar una carrera continua de 17 minutos de duración, y mejora su nivel inicial en los test físicos de flexibilidad y fuerza
- Participa de forma activa con actitud de esfuerzo y superación en las actividades propuestas
- Sabe que posturas son incorrectas en la ejecución de ejercicios de flexibilidad y fuerza muscular
- Conoce los conceptos básicos relacionados con la nutrición, así como los beneficios de una dieta equilibrada.
- Sabe resolver problemas de decisión, en ataque y en defensa, utilizando habilidades específicas básicas
- Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase.
- Conoce y aplica las reglas de los deportes practicados en clase
- Sabe realizar correctamente los ejercicios de técnica básica practicados en clase
- Aplica los conocimientos tácticos básicos realizados en clase en situaciones reducidas de juego
- Participar de forma activa en actividades de equipo respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas.
- Realiza correctamente un baile propuesto en clase con todos sus pasos
- Tiene una actitud positiva hacia los bailes por parejas o en grupo y participa de forma activa en ellos.

- Realiza las actividades propuestas de forma desinhibida y con respeto
- Conoce las normas básicas de seguridad en las actividades en el medio natural y las respeta.
- Sabe manejar y leer un mapa en una actividad de orientación
- Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas.

5.4. ESTANDARES MÍNIMOS PARA 4º ESO

- Es capaz de elaborar y llevar a la práctica un calentamiento general o específico de manera autónoma en función de la actividad posterior que se va a realizar.
- Conoce y aplica los conceptos de frecuencia cardiaca, frecuencia cardiaca máxima y zona de trabajo óptima para regular la intensidad del ejercicio.
- Conoce los beneficios que la realización de actividad física regular proporciona a nuestro organismo.
- Conoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.
- El alumno es capaz de realizar una carrera continua de 20 minutos.
- Participa de forma activa con actitud de esfuerzo y superación en las actividades propuestas
- Conoce los métodos de trabajo más comunes que se pueden aplicar para la mejora de cada una de las capacidades físicas básicas.
- Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase.
- Conoce y aplica las reglas de los deportes practicados en clase
- Organiza y participa en la puesta de en campeonatos y actividades internas deportivas.
- Acepta y realiza de manera participativa, y con eficacia, actuaciones de trabajo en equipo y conoce la técnica del voleibol.
- Es capaz de analizar y ser crítico ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo desde los medios de comunicación.
- Participa de forma desinhibida en una coreografía diseñada en grupo coordinándose con sus compañeros.
- Acepta y realiza de manera activa y participativa actuaciones de trabajo en equipo
- Conoce el protocolo de actuación ante un accidente: RCP y cómo actuar ante pequeñas lesiones (esguinces, contracturas, heridas, etc.)
- Realiza con destreza habilidades coordinativas oculo-manuales: Malabares
- Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas.

7.- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

1º E.S.O.

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTENIDOS / <u>CONTENIDOS MÍNIMOS</u> (NÚMERO = CRITERIO DE EVALUACIÓN) En verde aclaraciones sobre contenidos.	SESIONES	EVALUACIÓN
U.D. 0 Valoro mi condición física.	B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES Concepto de condición física. Cualidades físicas básicas y derivadas., 6 B.6.GESTION DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES Juegos de presentación, dinámica de grupos. <u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</u> 9 Juegos cooperativos	2	1
U.D. 1 ¿Qué es la Educación Física?	B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.</u> 1 <u>Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento</u> 1 <u>Valoración y realización del calentamiento como hábito saludable al inicio de la actividad física.</u> 1. 2 Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física (vuelta a la calma) 2 <u>Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.</u> 2 Partes de la sesión de Educación Física. Concepto de condición física y capacidades físicas básicas. El calentamiento y la vuelta a la calma se trabajarán de forma transversal todo el curso.	3	1
U.D. 2 C.F.B. Resistencia y flexibilidad.	B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.</u> 3 Resistencia Aeróbica (juegos de desplazamiento, carrera continua, farlek, método natural, interval training..., toma de pulsaciones, identificar frecuencia cardíaca y respiratoria, adquirir ritmo de carrera uniforme). Flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular, identificar ejercicios). ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos y músculos).	7	1
U.D. 3 C.F.B. Fuerza y flexibilidad.	B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud: fuerza general, flexibilidad.</u> 3 Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, de movilidad articular y de relajación. 2 Fuerza general (concepto, ejercicios con el propio cuerpo, por parejas y con pequeños aparatos, juegos de fuerza, identificar grupos musculares que se trabajan).	3	1

	<p>Flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular, identificar ejercicios).</p> <p>ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos y músculos).</p>		
<p>U.D. 4 C.F.B. Velocidad. Iniciación al atletismo.</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES Cualidad física: la velocidad, técnica de carrera ("aprendo a correr bien") VELOCIDAD (concepto y tipos de velocidad, juegos de velocidad de desplazamiento, reacción y gestual. B.2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad. El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural 4 <u>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.</u> 4,5 <u>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.</u> Atletismo 4,5,9 <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</u> 9 <u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</u> 9 <u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</u> 9 ATLETISMO (técnica de carrera, salida de taco, relevos).</p>	6	1- 2
<p>U.D. 5 Habilidades Gimnásticas</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES Equilibrio estático y dinámico (concepto y ejercicios tipo). ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos y músculos). B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural 4 El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad. Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, giros... <u>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.</u> 4,5 <u>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.</u> 4,5,9 <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</u> 9 <u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</u> 9 <u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</u> B.5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal en las actividades expresivas.6 <u>Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.</u>6 Proyectos individuales donde confeccionen un encadenamiento de acciones gimnásticas con entrada, ejercicio y salida con limpieza gestual. 1</p>	8	2
<p>U.D. 6 Iniciación a los</p>	<p>B.3.ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural 4</p>	6	2

deportes de equipo	<u>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.</u> 4,5 <u>Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto</u> y objetivos 5 <u>Realización de juegos y actividades en los que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos</u> 5 <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</u> 9 <u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</u> 9 <u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</u> 9 KINBALL, (fases del juego y reglamento).		
U.D. 7 BALONCESTO	B.3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural 4 <u>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.</u> 4,5 <u>Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto</u> y objetivos 5 <u>Realización de juegos y actividades en los que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos</u> 5 <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</u> 9 <u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</u> 9 <u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</u> 9 BALONCESTO (iniciación a la técnica y táctica, fases del juego y reglamento).	8	3
U.D. 8 JUEGOS Y DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA	B.3. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN Conocimiento y <u>realización de juegos y deportes de cancha dividida de red y de muro: minitenis, bádminton, raquetas, indaca, tenis de mesa, juegos predeportivos de cancha dividida.</u> 2 <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</u> 9 <u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</u> 9 <u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</u> 9 Participación en diferentes tipos de juegos y deportes relacionados actividades de cancha dividida	5	3
U.D. 9 Orientación: rastreo de pistas.	B.4.ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL Las actividades físico-deportivas en medio natural: tierra, aire y agua. 7 <u>Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. Senderismo</u> 7 <u>Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.</u> 7 Iniciación a la Orientación (recorrido por el centro, juegos de pistas, juegos de orientación, señales de rastreo).	2	3
U.D. 10 Actividades rítmicas y de expresión	B.5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal en las actividades expresivas.6 <u>Experimentación de actividades expresivas</u> orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.6 <u>Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.</u> 6,8 <u>Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal</u> 6 Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión.	6	3

U.D. 11 TRANSVERSAL Educación postural	B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana:</u> cómo sentarse bien, cómo levantar y transportar cargas. Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física. 2 <u>Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.</u> 2		TODAS
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	Marcha senderista Morata de Jalón	1	3 1 y 2

2º E.S.O.

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTENIDOS / <u>CONTENIDOS MÍNIMOS</u> (NÚMERO = CRITERIO DE EVALUACIÓN) <i>En verde aclaraciones sobre contenidos.</i>	SESIONES	EVALUACIÓN
<p>U.D. 0 Valoro mi condición física. Condición Física y mejora de la salud.</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.</u> 2 Juegos cooperativos</p>	2	1
<p>U.D. 1 El calentamiento general y específico.</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Objetivos del calentamiento general.</u> Tipos de calentamiento: general y específico. 2 <u>Identificación y realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y recopilación de los mismos.</u>2 Exposiciones individuales de calentamientos en clase. El calentamiento se trabajará de forma transversal durante todo el curso.</p>	3	1
<p>U.D. 2 C.F.B. Resistencia y flexibilidad.</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. 2 <u>Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.</u> 2 <u>Acondicionamiento físico general, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.</u> 1,2 Resistencia Aeróbica (concepto, tipos de resistencia, juegos de desplazamiento, carrera continua, farlek, método natural, interval training..., toma de pulsaciones, identificar frecuencia cardiaca y respiratoria, adquirir ritmo de carrera uniforme). Flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular, identificar ejercicios). Concepto de Condición Física y Capacidades Físicas básicas. ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos y músculos).</p>	8	1
<p>U.D. 3 C.F.B. Fuerza y flexibilidad.</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Acondicionamiento físico general, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.</u> 1,2 Fortalecimiento de la musculatura de sostén <u>Realización de juegos y actividades de lucha para el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario con contacto.</u> 3, 5 Fuerza general (concepto, tipos de fuerza, ejercicios con el propio cuerpo, por parejas y con pequeños aparatos, juegos de fuerza, identificar grupos musculares que se trabajan, circuitos de fuerza resistencia...). Flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular, identificar ejercicios). ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos y músculos).</p>	4	2

<p>U.D. 4 UN SALTO HACIA LA SALUD: COMBAS</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte individual</u> diferente al realizado en el curso anterior. 5 <u>Tolerancia y deportividad por encima de búsqueda desmedida de los resultados.</u> 4 Realización de elementos básicos de GIMNASIA, combas (saltos, volteretas, pino, rueda lateral, murciélagos, desplazamientos...)</p>	<p>8</p>	<p>2</p>
<p>U.D. 5 Fútbol sala.</p>	<p>B. 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN <u>Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.</u> 4 <u>Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.</u>4 <u>Cooperación distribuyendo distintas funciones dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.</u> 4 <u>Tolerancia y deportividad por encima de búsqueda desmedida de los resultados.</u> 4 FÚTBOL SALA (iniciación a la técnica y táctica, fases del juego y reglamento).</p>	<p>10</p>	<p>1 y 2</p>
<p>U.D. 6 Iniciación a los deportes de lucha (JUDO).</p>	<p>B.2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN <u>Realización de juegos y actividades de adversario</u> <u>Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</u> 4 <u>Cooperación distribuyendo distintas funciones dentro de una labor de grupo para la consecución de objetivos comunes.</u> 4 <u>Tolerancia y deportividad por encima de búsqueda desmedida de los resultados.</u></p>	<p>8</p>	<p>3</p>
<p>U.D. 7 Juegos tradicionales de Aragón.</p>	<p>B.5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS <u>Realización de juegos tradicionales propios de nuestra comunidad autónoma.</u></p>	<p>5</p>	<p>3</p>
<p>U.D. 8 Senderismo.</p>	<p>B.4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL. El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. 6 <u>Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.</u> 6 Realización de juegos en la naturaleza. <u>Toma de conciencia de un comportamiento adecuado tanto en el medio urbano como en el medio natural.</u> 6 <u>Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos, para la realización de actividades recreativas.</u> 6</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>U.D. 9 Actividades rítmico expresivas: gestos, posturas, improvisaciones. (COMBAS)</p>	<p>B.5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS <u>El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.</u> 5 <u>Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: gestos y posturas.</u> 5 <u>Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</u> 5 <u>Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</u> 5 Realización de improvisaciones individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea. 5</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

	<u>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás intentando superar la timidez frente al grupo. 5</u> Trabajo en grupo con base musical integrando elementos básicos de expresión corporal (mimo, gestos, posturas..., con malabares (pelotas, diábolo, cariocas...))		
U.D. 10. ATLETISMO	B.2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad. El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural 4 <u>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas. 4,5</u> <u>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual. Atletismo 4,5,9</u> <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. 9</u> <u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud. 9</u> <u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados. 9</u> ATLETISMO (SALTOS: Longitud, triple salto, altura y VALLAS).	6	3
U.D. TRANSVERSAL Práctica deportiva. Hábitos negativos.	B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en las actividades cotidianas. 2</u> <u>Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo del tabaco y alcohol. 2</u>	1	TODAS
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	Senderismo por Almonacid de la Sierra	1	2-3

3º E.S.O.

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTENIDOS / <u>CONTENIDOS MÍNIMOS</u> (NÚMERO = CRITERIO DE EVALUACIÓN) <small>En verde aclaraciones sobre contenidos.</small>	SESIONES	EVALUACIÓN
<p>U.D. 0 Valoro mi condición física. Condición Física y mejora de la salud.</p>	<p>B. 1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES Juegos de presentación, dinámica de grupos. <u>Vinculación entre las cualidades relacionadas con la salud y los aparatos y sistemas del cuerpo humano. 1.2.</u> <u>Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. 1.2.</u> Juegos cooperativos</p>	2	1
<p>U.D. 1 U.D. TRANSVERSAL Calentamiento general y específico</p>	<p>B. 6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.6 Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza. 6 <i>Exposiciones individuales de calentamientos en clase.</i></p>	3	TODAS
<p>U.D. 2 C.F.B. Resistencia, fuerza y flexibilidad.</p>	<p>B. 1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento. 1.2.</u> Profundización en el conocimiento y desarrollo de las cualidades físicas básicas y derivadas. Resistencia Aeróbica (concepto, tipos de resistencia, sistemas y métodos de entrenamiento, carrera continua, farlek, método natural, interval training..., toma de pulsaciones, identificar frecuencia cardiaca y respiratoria, adquirir ritmo de carrera uniforme). Flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular, sistemas y métodos de entrenamiento, identificar ejercicios). <i>Concepto de Condición Física y Capacidades Físicas básicas.</i></p>	8	1

	ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos, músculos y articulaciones).		
U.D. 3 Balonmano	<p>B. 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN</p> <p><u>Las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.</u> 5, 6</p> <p><u>Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.</u> 5, 6.</p> <p><u>Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.</u> 5, 6.</p> <p><u>Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Aprendizaje de cómo jugar en equipo.</u> 5, 6.</p> <p>BALONMANO (iniciación a la técnica y táctica, fases del juego y reglamento).</p>	8	1
U.D. 4 Badminton	<p>B.2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN</p> <p><u>Las fases de juego en los deportes de raqueta: organización del ataque y de la defensa.</u> 5, 6</p> <p><u>Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte diferente al realizado en el curso anterior.</u> 5, 6.</p> <p><u>Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.</u> 5, 6.</p> <p><u>Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Aprendizaje.</u> 5, 6.</p> <p>Realización de juegos alternativos.</p> <p>BADMINTON(iniciación a la técnica y táctica, reglamento).</p>	10	2
U.D. 5 ATLETISMO- LANZAMIENTOS	<p>B.2. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES</p> <p>El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.</p> <p>El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural 4</p> <p><u>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.</u> 4,5</p> <p><u>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.</u> Atletismo 4,5,9</p> <p><u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</u> 9</p> <p><u>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</u> 9</p> <p><u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</u> 9</p> <p>ATLETISMO (LANZAMIENTOS).</p>	6	3
U.D. 6 Acrosport	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES</p> <p>Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices a través de la ejecución de tareas que combinen habilidades gimnásticas y acrobáticas.</p> <p>B. 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS</p> <p><u>Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo.</u></p> <p><u>Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas y colectiva.</u> 7</p> <p><u>Mejora de la convivencia: predisposición a realizar los bailes con cualquier compañero o compañeros.</u> 7</p> <p>Conceptos básicos de ACROSPORT, normas de seguridad, trabajo de formaciones de 1, 2, 3, 4, 5 y</p>	8	3

	6 personas). Elaboración de una composición con base musical. ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos, músculos y articulaciones).		
U.D. 7 Orientación senderismo	B.4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL <u>Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de senderismo/ orientación en el medio urbano y en el natural. 8</u> <u>Realización de recorridos de senderismo y/o orientación a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. 8</u> <u>Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.</u> Nociones básicas de supervivencia. 8 Desarrollo de habilidades de adaptación a cada tipo de actividad (trepar, escalar, nadar, bicicleta, etc.)	4	3
U.D. 8 Actividades rítmicas.DANZAS	B. 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social. <u>Bailes y danzas de Aragón y del resto del mundo: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.</u> Intercambio del conocimiento de las distintas culturas que puede haber en el centro. 7 <u>Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica,</u> combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo. <u>Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas y colectiva. 7</u> <u>Mejora de la convivencia: predisposición a realizar los bailes con cualquier compañero o compañeros. 7</u>	10	2
U.D. 9 Ejercicio y nutrición	B.6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES <u>Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada. 4</u> <u>Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. 4</u>	1	3
U.D. 10 U.D. TRANSVERSAL Educación Postural	B. 1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. 3</u> Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones. 3 Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo,...) tienen sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación. 4		
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	Marcha senderista por Albarracín. (Ruta senderista por los Pinares de Rodeno y visita al pueblo de Albarracín) O RUTA SENDERISTA POR LA COMARCA VALDEJALON	1	3 2

4º E.S.O.

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTENIDOS / <u>CONTENIDOS MÍNIMOS</u> (NÚMERO = CRITERIO DE EVALUACIÓN)	SESIONES	EVALUACIÓN
<p>U.D. 0 Valoro mi condición física. Condición Física y mejora de la salud.</p>	<p>B.1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: <u>Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. 3</u> Juegos cooperativos</p>	2	1
<p>U.D. 1 Resistencia y flexibilidad</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. 2, 3</u> <u>Efectos del trabajo de la resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevenciones. 2, 3</u> <u>Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia. 2, 3</u> <u>Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 2, 3</u> Resistencia Aeróbica (concepto, tipos de resistencia, sistemas y métodos de entrenamiento, carrera continua, farlek, método natural, interval training..., toma de pulsaciones, identificar frecuencia cardiaca y respiratoria, adquirir ritmo de carrera uniforme). Flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular, sistemas y métodos de entrenamiento, identificar ejercicios). Concepto de Condición Física y Capacidades Físicas básicas. ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos, músculos y articulaciones).</p>	10	1
<p>U.D. 2 Fuerza</p>	<p>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES <u>Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. 2, 3</u> <u>Efectos del trabajo de la resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevenciones. 2, 3</u> <u>Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia. 2, 3</u> <u>Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 2, 3</u> Fuerza general (concepto, tipos de fuerza, sistemas y métodos de entrenamiento, ejercicios con el propio cuerpo, por parejas y con pequeños aparatos, juegos de fuerza, identificar grupos musculares que se trabajan, circuitos de fuerza resistencia...). Flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular, sistemas y métodos de entrenamiento, identificar ejercicios).</p>	6	1

	ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR (huesos, músculos y articulaciones).		
U.D. 3 Voleibol	B. 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN <u>Planificación y organización de campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 6</u> <u>Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre, y sus diferencias frente al deporte profesional. 5</u> <u>Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo. 5</u>	10	2
U.D. 4 Deportes de oposición con implemento.	B. 3. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN Conocimiento y <u>realización de juegos y deportes con implemento: pádel, tenis, indijaca, tenis de mesa, juegos predeportivos de cancha dividida. 2</u> <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. 9</u> <u>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados. 9</u> <u>Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario que precisen una implemento. 6</u> <u>Planificación y organización de campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 6</u>	6	2
U.D. 5 Los juegos y deportes cooperativos y alternativos.	B. 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN Fundamentos, origen y evolución de los juegos, tradicionales, cooperativos y alternativos. <u>Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación. 6</u>	5	2
U.D. 6 Organización de Torneos deportivas.	B. 3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN <u>Planificación de actividades y campeonatos donde se pongan en práctica dicho juegos. 6</u> <u>Se organizarán campeonatos y actividades en estas unidades.</u>	6	3
U.D. 7 Actividades rítmico-expresivas. Malabares.	B. 5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS <u>Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas. 7</u> <u>Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical y que incluyan los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. 7</u> <u>Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas. 7,8</u> Realización de otras actividades de expresión y creativas: actividades de circo, malabares,... Trabajo de improvisación teatral	10	3
U.D. 9 Orientación senderismo	B.4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL <u>Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y en el natural. 8</u> <u>Realización de recorridos de senderismo y/o orientación a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. 8</u>	2	3

	<u>Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.</u> Nociones básicas de supervivencia. 8 Desarrollo de habilidades de adaptación a cada tipo de actividad (trepar, escalar, nadar, bicicleta, etc.)		
U.D. 8 Primeros auxilios.	B.6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES <u>Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva.</u> 4	3	3
U.D. TRANSVERSAL 10 El calentamiento autónomo y la vuelta a la calma	B.6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES <u>Realización y puesta en práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza.</u> 1 <u>El calentamiento como medio de prevención de lesiones.</u> 1 Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma. 3 Valoración de métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana. 3		TODAS
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	B.4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL Aspectos generales que considerar en la organización de actividades en la naturaleza. <u>Realización de actividades organizadas en el medio natural.</u> Conocimiento de las posibilidades que ofrece la Comunidad de Aragón para la práctica de este tipo de actividades. 5,6 <u>Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.</u> <u>5.6</u> Ruta senderista por ALUEDA-INOGÉS		1 2

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

8.1. GENERALIDADES.

La **Orden de 9 de mayo de 2007**, en el Artículo 20, nos habla de cómo debe ser la evaluación de los aprendizajes y del proceso de enseñanza en la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

La evaluación es el instrumento que debe servir tanto al profesorado como al alumnado para comprobar si el proceso de aprendizaje es eficaz. A partir de mecanismos de retroalimentación se pueden establecer las correcciones que sean necesarias.

La evaluación mediante procedimientos de observación está ligada a la evaluación subjetiva y la evaluación mediante procedimientos de experimentación está ligada a la evaluación objetiva.

Todos los elementos del proceso serán evaluados (objetivos, contenidos, materiales y recursos didácticos, metodología y sistemas de evaluación), estableciendo los mecanismos de evaluación oportunos con el fin de delimitar las necesidades educativas de todo el alumnado y, en base a ello, preparar las estrategias didácticas necesarias, teniendo en cuenta el máximo nivel posible de atención a la diversidad.

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

Los alumnos deben ser el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje, por lo que deben reflexionar y ser conscientes de sus progresos y dificultades, así como de los objetivos que puedan alcanzar; con ello pretendemos que sean capaces de autoevaluarse con objetividad.

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

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

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

8.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

8.2.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR NIVELES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

La **Orden de 26 de Mayo de 489/2016**, marca los siguientes criterios de evaluación por niveles:

(En **verde** la relación de cada criterio de evaluación con las competencias básicas).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 1º DE E.S.O.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo de las habilidades motrices básicas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición a través de retos tácticos.
3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición a través de retos tácticos.
4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo de las habilidades motrices básicas.
5. Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos
6. Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.
7. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
8. Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.
9. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.
10. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 2º DE E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT-CCL

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		CCEC-CCIE-CSC-CCL

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.		CAA-CMCT
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.		CIEE
Crit.EF.6.6. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.		CMCT-CAA
Crit.EF.6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.		CIEE-CSC
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.		CSC
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.		CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.		CD

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 3º DE E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
		Est.EF.1.1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
		Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CIEE-CCL	Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.
		Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
		Est.EF.2.3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CCL-CIEE	Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.
		Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.
		Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CAA	Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CSC-CCIE	Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
		Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
		Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CAA-CMCT	Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
		Est.EF.6.4.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
		Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
		Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
		Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
		Est.EF.6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	CIEE-CAA-CMT	Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
		Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
		Est.EF.6.5.4.Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
		Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma
		Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	CIEE-CSC	Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		Est.EF.6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos
		Est.EF.6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC	Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
		Est.EF.6.8.2.Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
		Est.EF.6.8.3.Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CAA-CMCT-CCL-CSC	Est.EF.6.9.1.Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.
		Est.EF.6.9.2.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
		Est.EF.6.9.3.Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
Crit.EF.6.10.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	CD-CCL	Est.EF.6.10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.
		Est.EF.6.10.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 4º DE E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.4.3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
		Est.EF.4.3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL-CSC	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
		Est.EF.5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
		Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
		Est.EF.6.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CAA-CCEC	Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
		Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	CMCT-CCEC-CAA	Est.EF.6.5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
		Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
		Est.EF.6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
		Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos	CMCT	Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
		Est.EF.6.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
		Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
		Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
		Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	CSC	Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
		Est.EF.6.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
		Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	CMCT-CSC	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
		Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
		Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
		Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
		Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de	CSC	Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
		Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.

situaciones desconocidas.		
<p>Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>CD-CAA-CCL</p>	<p>Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

8.3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

a) Papel del alumno.

El alumno será evaluado en función de sus propias potencialidades y no respecto a los otros alumnos. Se evaluará su punto de partida y el progreso que hace con respecto a éste. Se valorará así mismo su nivel con respecto a su grupo de edad.

Se evaluarán todos los contenidos. Se evaluarán todos los contenidos través de tests físicos, pruebas prácticas, fichas escritas sobre prácticas diarias o bien a través de otros instrumentos de evaluación como trabajos, pruebas teóricas, o exámenes. Además el profesor utilizará hojas de observación diarias.

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos mediante clases teóricas y la realización por parte del alumnado de fichas, pruebas o trabajos, exámenes, etc. El alumno podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como direcciones interesantes de Internet.

No debemos olvidar que para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea eficaz deberá existir un buen clima de convivencia en el aula. Para el buen desarrollo de la sesión, son imprescindibles aspectos como el respeto entre el profesorado y el alumnado, el respeto entre el propio alumnado, la solidaridad, el trato igualitario, etc. Incidiremos aquí en el respeto a las instalaciones y el material común por parte del alumnado, así como su participación a la hora de sacar y recoger dicho material.

La evaluación del alumno/a será global teniendo en cuenta todo el proceso llevado a cabo. Cada situación, por tanto, será valorada de forma individualizada.

A principio de curso se realizarán diversas pruebas físicas, batería de test estandarizada, que tendrán por objeto, no sólo localizar el punto de partida de cada alumno y su nivel con respecto a su grupo de edad, sino detectar cualquier problema físico que se pudiera dar.

b) Papel del profesor.

El papel del profesorado será el de facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, para que el alumno adquiera aprendizajes significativos, es decir, que los alumnos encuentren sentido a las tareas que realizan y sepan aplicarlas a otras situaciones y contextos, que consigan transferir el aprendizaje.

El profesor deberá analizar y valorar de forma constante el proceso de aprendizaje, reflexionando sobre sus actuaciones y considerando el progreso del alumnado en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente según los resultados obtenidos.

El alumno debe ser el centro del proceso por lo que se intentará en todo momento favorecer que el alumno se responsabilice de su actuación y no sea un sujeto pasivo, que su autonomía sea cada vez mayor en la práctica y en el aprendizaje de los contenidos de Educación Física a lo largo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Se deberá respetar siempre el nivel inicial de cada individuo y conseguir niveles de mejora de acuerdo con sus capacidades. Intentar que el alumnado sea consciente de sus propios progresos y de los nuevos aprendizajes adquiridos.

Para el desarrollo de las tareas se ofrecerán siempre metodologías fundamentadas en la motivación donde la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en condiciones adecuadas para que el alumnado adquiera confianza en sí mismo. Las experiencias deberán ser positivas para el alumno, para asegurar un nivel de motivación suficiente, y razonadas, para asegurar la calidad de las actividades físicas propuestas, y que estas estén encaminadas siempre hacia aprendizajes significativos.

c) Mecanismos e instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación serán los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se refieren al modo de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención, y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma

continúa irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Vamos a utilizar diferentes instrumentos de evaluación para evaluar los contenidos de las unidades didácticas del curso:

Cuaderno de clase. En la mayoría de las unidades didácticas se presentan los conocimientos teóricos, en forma de fichas de carácter teórico – práctico, que el alumno deberá entregar al término de cada unidad o cuando lo exija el profesor.

Trabajos. Se intentará buscar siempre temas de interés para alumno. Los trabajos se usarán como actividades de ampliación y refuerzo en las unidades didácticas. Se intentará potenciar que para su desarrollo se utilicen las Tecnologías de Información y Comunicación. A los alumnos lesionados o con faltas justificadas de asistencias se les puede exigir trabajos como medida de refuerzo o ampliación.

Cuestionarios o exámenes. Se diseñarán bajo dos puntos de vista, para verificar el aprendizaje de los conceptos y como actividades de recuperación para los alumnos con dificultades. Normalmente no se realizará un examen por unidad didáctica, sino que se agruparán contenidos para realizar un examen por evaluación con los contenidos que creamos oportunos de las unidades didácticas que hayamos realizado.

Lista de control: son frases o iconos que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia. Exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Se realizará mediante mecanismos de observación. En algunas unidades didácticas se utilizarán hojas de registro en un proceso de coevaluación. De cada criterio y para cada alumno/a conviene realizar al menos dos registros, con el objetivo de triangular la información obtenida desde el punto de vista cuantitativo.

Escalas de puntuación o calificación. Elemento cualitativo en el que se hace un juicio de valor de la conducta del alumno. Son más subjetivos, más complejos y más difíciles de utilizar por el alumno. Pueden ir de 0 a 10, de mal a muy bien, etc.

Test motores y pruebas de habilidad. Suelen estar estandarizados, utilizaremos baterías de test de condición física según bibliografía especializada. A principio de curso se realizarán los siguientes test físicos para conocer el nivel inicial de los alumnos:

- Test Course Navette.
- Test de Salto horizontal.
- Test de lanzamiento de balón medicinal.

- Test de 10 x 5 mts.
- Test de abdominales en 30 segundos.
- Test de flexión de tronco.
- Test Plate Tapping.

Escalas de clasificación o puntuación. No sólo se observa la realización u omisión de una actitud sino que además se indica una valoración, permiten evaluar la calidad del comportamiento. Utilizaremos escalas descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En las unidades didácticas, que los indicadores lo requieran, el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Se anotará en una hoja de observación el comportamiento y la actitud participativa del alumno todos los días, además de si cumple con las normas de higiene marcadas desde el departamento. Anotaremos en el cuaderno docente las faltas de asistencia y retrasos.

Se tomará nota cuando sea necesario de:

- **Puntualidad:** se contabilizarán los retrasos según estipula el reglamento de régimen interno.
- **Faltas de asistencia:** todos los alumnos tienen el derecho y la obligación de asistir a clase. Si un alumno falta a clase debe justificar su falta. En caso de no hacerlo, se considerará la falta como injustificada. A un alumno con reiteradas faltas de asistencia se le puede exigir pruebas o trabajos especiales para compensar sus faltas, estos trabajos se tendrán en cuenta en su evaluación y calificación.
- **Normas de seguridad e higiene:** se tendrá en cuenta la responsabilidad del alumno en el calentamiento, si trae ropa y material adecuado y su aseo personal. Es obligatorio respetar las medidas de seguridad que indique el profesor, su incumplimiento puede acarrear faltas graves de disciplina.
- **Comportamiento en clase:** se valorará de manera positiva al alumno educado y respetuoso.
- **Esfuerzo y participación en clase:** se valorará de forma positiva a los alumnos que realicen y entreguen a tiempo, de manera habitual, sus tareas, y a aquellos alumnos que se esfuercen y participen activamente en clase.
- **Cuidado del material:** se tendrá en cuenta el trato del material y las instalaciones así como la responsabilidad a la hora sacar y recoger el material.

d) Temporalización de la evaluación.

EVALUACIÓN INICIAL:

En la primera sesión del curso, nos presentaremos como docentes y presentaremos el curso. Se explicará y aclararán de forma detallada las normas de funcionamiento del departamento de E.F. (ANEXO 1), los criterios de calificación y los

criterios mínimos para superar la materia. Toda esta información se entregará en una hoja que deberá ser firmada por el alumno y sus padres o tutores. Además se entregará a cada alumno una ficha personal (ANEXO 3), que deberán completar los padres o tutores, con información personal, en ella aparecerán datos médicos como posibles patologías o enfermedades si fuera preciso. Se exigirá que esté firmada por los padres o tutores. Por último los alumnos rellenarán un breve cuestionario para conocer su nivel en cuanto a conceptos teóricos básicos de la materia.

Las siguientes sesiones tendrán un carácter más práctico donde se presentarán juegos con el fin de recoger la mayor información acerca de las competencias iniciales y con ello adaptar la programación a las necesidades y características de los alumnos. También recogeremos información sobre las relaciones sociales. Seguidamente llevaremos a cabo la batería de test físicos. Con estas sesiones pretendemos conocer el grado de desarrollo del alumnado y los conocimientos previos que tienen adquiridos. El análisis de los resultados, permitirá al docente establecer las distancias entre la situación del alumnado y los nuevos aprendizajes, y poder adaptarse a la realidad diagnosticada, a la hora de planificar el proceso de enseñanza. Además los alumnos tomarán conciencia de sus posibilidades y conocimientos previos en relación a las capacidades a desarrollar.

Por otro lado al inicio de la mayoría de las unidades didácticas, en la primera sesión, realizaremos una pequeña evaluación inicial para conocer el nivel y conocimiento de los alumnos a cerca de esa unidad.

EVALUACIÓN PROCESUAL:

Evaluaremos el proceso de modo continuado, detectando los progresos y dificultades que se vayan originando para introducir las modificaciones que desde la práctica se vayan estimando convenientes.

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar durante el desarrollo de las unidades didácticas serán variados, desde fichas escritas o trabajos, que conformaran el cuaderno del alumno, y exámenes; hasta listas de control y el cuaderno del profesor para anotar cualquier acontecimiento que consideremos conveniente a modo de registro anecdótico.

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades acumulativas para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y para completar el proceso de evaluación.

EVALUACIÓN SUMATIVA:

Se pretende conocer lo que se ha aprendido al final de cada unidad didáctica. Se recomienda que sea una consecuencia de la evaluación continua, completada, si fuera necesario, con alguna prueba específica.

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades acumulativas, donde se ponen de manifiesto la mayoría objetivos que se pretenden alcanzar.

En ocasiones, es interesante que el alumno participe en su evaluación o en las de sus compañeros, mediante la autoevaluación y la evaluación recíproca o coevaluación, dependiendo de su maduración.

A continuación, y con relación a la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje, vamos a relacionar por cursos los procedimientos, instrumentos y estándares de aprendizaje.

1º ESO

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN 1º ESO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN	ESTANDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE
11. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo de las habilidades motrices básicas.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test. - Examen teórico/trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de realizar un circuito/encadenamiento de habilidades gimnásticas básicas con destreza - Participa de forma activa en la realización de las actividades propuestas en clase. - Es capaz de realizar carreras en velocidad encadenando paso de obstáculos y organizando la entrega-recepción de un relevo.
12. Resolver situaciones motrices de oposición a través de retos tácticos.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Rúbrica de observación de pruebas de habilidad. - Examen teórico/trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y acepta la reglamentación de las diferentes actividades, juegos y deportes de oposición. - Participa de forma activa en la realización de las actividades propuestas en clase. - Muestra respeto hacia todos los jugadores, las normas, el árbitro y el resultado obtenido
13. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición a través de retos tácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Rúbrica de observación de pruebas de habilidad. - Examen teórico 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza - Sabe ejecutar fundamentos básicos de ataque y defensa (intenta conservar el balón, avanzar e intenta marcar en ataque e intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que marquen en defensa, - Conoce y acepta la reglamentación de las diferentes actividades, juegos y deportes (juegos y deportes de oposición y de colaboración –oposición). - Participa de forma activa en la realización de las actividades propuestas en clase. - Muestra respeto hacia todos los jugadores, las normas, el árbitro y el resultado obtenido
14. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo de las habilidades motrices básicas (en el medio natural)	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra respeto hacia todos los jugadores, las normas, el árbitro y el resultado obtenido - Participa de forma activa en la realización de las actividades propuestas en clase. - Conoce las habilidades básicas de orientación (conoce el significado de las señales básicas de rastreo y sabe leer un plano básico). - Es respetuoso con el medio urbano y natural
15. Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Rúbrica de observación de pruebas de habilidad. - Ficha/trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra buena disposición hacia las actividades rítmicas y de expresión. - Realiza las actividades expresivas propuestas - Muestra respeto hacia todos los jugadores, las normas, el árbitro y el resultado obtenido
16. Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de clase - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de realizar una carrera continua de 12 minutos controlando el ritmo de carrera .

<p>17. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y cumple con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física - Es capaz de realizar una carrera continua de 12 minutos, y mejora su nivel inicial en los test físicos de fuerza.
<p>18. Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de clase - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Examen teórico 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de realizar un calentamiento general previo a la actividad física marcando diferentes ejercicios para cada fase del calentamiento
<p>19. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra respeto hacia todos los jugadores, las normas, el árbitro y el resultado obtenido - Conoce y cumple con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física
<p>20. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control - Examen teórico 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de realizar un calentamiento general previo a la actividad física marcando diferentes ejercicios para cada fase del calentamiento
<p>21. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra respeto hacia todos los jugadores, las normas, el árbitro y el resultado obtenido
<p>22. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realizar argumentaciones de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno del profesor: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y cumple con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a la recopilación de materiales de su proceso de aprendizaje, como a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física.

2º ESO

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN 2º ESO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN	ESTANDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo de las habilidades motrices básicas.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test. - Examen teórico	<ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de realizar una carrera continua de 15 minutos. • Conoce los conceptos de frecuencia cardiaca, frecuencia cardiaca máxima y zona de trabajo óptima. • Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas. • Es tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros • Secuencia de forma armónica los gestos básicos de los saltos en atletismo. • Es capaz de realizar con destreza diferentes habilidades de salto con cuerdas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad. - Examen teórico	<ul style="list-style-type: none"> • Participa de forma activa en juegos y actividades • Es tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros • Es capaz de realizar elementos técnico básicos de forma armónica en las actividades y juegos de lucha. • Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas.
3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad. - Examen teórico	<ul style="list-style-type: none"> • Participa de forma activa en juegos y actividades • Es capaz de cooperar con el equipo para conseguir un objetivo común. • Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas. • Realiza de forma armónica un circuito de ejecución de la técnica básica del fútbol sala con destreza • Es capaz de realizar elementos técnico básicos de forma armónica en los juegos populares-tradicionales y recreativos propuestos. • Es tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros.
4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas (en el medio natural)	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Trabajo/ficha	<ul style="list-style-type: none"> • Respeta tanto el medio urbano como el natural • Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas. • Respeta las normas de seguridad relacionadas con las actividades en la naturaleza. • Participa de forma activa en las actividades en el medio natural • Es capaz de superar su timidez frente al grupo y respetar a los demás
5. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad y de montaje coreográfico. - Examen teórico o trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Es tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros. • Es capaz de cooperar con el equipo para conseguir un objetivo común. • Realiza las actividades expresivas propuestas. • Es capaz de superar su timidez frente al grupo y respetar a los demás • Es capaz de realizar con destreza diferentes habilidades de salto con cuerdas y montar una coreografía con ellas.

<p>6. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.</p>	<p>-Fichas de clase</p> <p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>- Lista de control</p> <p>- Examen teórico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los conceptos de frecuencia cardiaca, frecuencia cardiaca máxima y zona de trabajo óptima. • Sabe reconocer las actividades físicas beneficiosas para la salud. • Conoce y respeta los hábitos saludables • Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas. • Es tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros. • Participa de forma activa en juegos y actividades
<p>7. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>-Lista de control</p> <p>-Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test.</p> <p>- Examen teórico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de realizar un calentamiento general previo a la actividad física marcando diferentes ejercicios para cada fase del calentamiento • Es capaz de realizar una carrera continua de 15 minutos. • Conoce los conceptos de frecuencia cardiaca, frecuencia cardiaca máxima y zona de trabajo óptima. • Sabe reconocer las actividades físicas beneficiosas para la salud. • Conoce y respeta los hábitos saludables
<p>8. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>-Fichas de clase</p> <p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>-Lista de control</p> <p>- Examen teórico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y respeta los hábitos saludables • calentamiento • Sabe reconocer las actividades físicas beneficiosas para la salud. • Es capaz de realizar un calentamiento general previo a la actividad física marcando diferentes ejercicios para cada fase del calentamiento.
<p>9. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa de forma activa en juegos y actividades • Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas. • Es tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros. • Es capaz de superar su timidez frente al grupo y respetar a los demás • Participa de forma activa en las actividades en el medio natural • Es capaz de cooperar con el equipo para conseguir un objetivo común.
<p>10. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe reconocer las actividades físicas beneficiosas para la salud. • Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas. • Participa de forma activa en juegos y actividades • Conoce y respeta los hábitos saludables
<p>11. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta y respeta las normas, las reglas, los compañeros y el resultado obtenido en las diferentes situaciones prácticas. • Conoce y respeta los hábitos saludables • Respeta las normas de seguridad relacionadas con las actividades en el centro y en la naturaleza. • Sabe reconocer las actividades físicas beneficiosas para la salud.

su desarrollo.	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de realizar un calentamiento general previo a la actividad física marcando diferentes ejercicios para cada fase del calentamiento • Conoce los conceptos de frecuencia cardiaca, frecuencia cardiaca máxima y zona de trabajo óptima. • Sabe reconocer las actividades físicas beneficiosas para la salud. • Conoce y respeta los hábitos saludables
<p>12. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.</p>		

3º ESO

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN 3º ESO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN	ESTANDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE/ ESTANDARES EVALUABLES
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test. - Examen teórico	<ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de realizar una carrera continua de 17 minutos de duración, y mejora su nivel inicial en los test físicos de flexibilidad y fuerza EST.EF.1.1.1.,1.1.4. • Participa de forma activa con actitud de esfuerzo y superación en las actividades propuestas EST.EF.1.1.1., 1.1.2.,1.1.4. • Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase (lanzamientos atléticos).EST.EF.1.1.1., 1.1.2., 1.1.3.,1.1.4. • Participa y conoce los métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia EST.EF.1.1.1., 1.1.2., 1.1.3.,1.1.4.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase. Est.EF. 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3 • Sabe realizar correctamente los ejercicios de técnica básica practicados en clase Est.EF. 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3 • Realiza las actividades propuestas de forma desinhibida y con respeto Est.EF. 2.3.4. • Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas. • Conoce y aplica las reglas de los deportes practicados en clase Est.EF. 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3 • Sabe resolver problemas de decisión, en ataque y en defensa, utilizando habilidades específicas básicas Est.EF. 2.3.1, 2.3.2, 2.3.3
3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad. - Examen teórico/fichas	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe resolver problemas de decisión, en ataque y en defensa, utilizando habilidades específicas básicas • Participar de forma activa en actividades de equipo Est.EF. 3.3.2. • Sabe realizar correctamente los ejercicios de técnica básica practicados en clase Est.EF. 3.3.2 • Conoce y aplica las reglas de los deportes practicados en clase Est.EF. 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3. • Aplica los conocimientos tácticos básicos realizados en clase en situaciones reducidas de juego Est.EF. 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3., 3.3.4. • Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase. Est.EF. 3.3.1, 3.3.2.
4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las normas básicas de seguridad en las actividades en el medio natural y las respeta. Est.EF. 4.1.5 • Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas. . Est.EF. 4.1.5 • Sabe manejar y leer un mapa en una actividad de orientación. Est.EF. 4.1.5
5. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad y de montaje coreográfico.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las actividades propuestas de forma desinhibida y con respeto Est.EF.5.2.1, 5.2.2, 5.2.3, 5.2.4 • Tiene una actitud positiva hacia los bailes por parejas o en grupo y participa de forma activa en ellos. Est.EF. 5.2.3. • Realiza correctamente los bailes propuestos en clase con todos sus pasos Est.EF.5.2.1, 5.2.2, 5.2.3

<p>6. 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.</p>	<p>-Fichas de clase</p> <p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>- Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de actividad física. Est.E.F. 6.4.1., 6.4.2., 6.4.3. • Participa y conoce los métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia. Est.E.F. 6.4.1., 6.4.2., 6.4.3.,6.4.4., 6.4.5. • Conoce el efecto positivo que produce la práctica de la actividad física en el organismo . Est.E.F. 6.4.1., 6.4.2., 6.4.3., 6.4.6 • Participa de forma activa con actitud de esfuerzo y superación en las actividades propuestas . Est.E.F. 6.4.1., 6.4.2., 6.4.3.,6.4.4., 6.4.5. • Conoce los conceptos básicos relacionados con la nutrición, así como los beneficios de una dieta equilibrada. . Est.E.F. 6.4.2.
<p>7 .Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>-Lista de control</p> <p>-Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa y conoce los métodos y sistemas de desarrollo de la resistencia. Est. EF. 6.5.1, 6.5.2, • Sabe que posturas son incorrectas en la ejecución de ejercicios de flexibilidad y fuerza muscular Est. EF. 6.5.1, 6.5.3,6.5.4 • Participa de forma activa con actitud de esfuerzo y superación en las actividades propuestas Est. EF. 6.5.1, 6.5.2, 6.5.3, 6.5.4 • Conoce el efecto positivo que produce la práctica de la actividad física en el organismo Est. EF. 6.5.4
<p>8. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>-Fichas de clase</p> <p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe elaborar un calentamiento general o específico con todas fases Est.EF. 6.6.1, 6.6.2 • Conoce el efecto positivo que produce la práctica de la actividad física en el organismo Est.EF. 6.6.3. • Sabe realizar correctamente los ejercicios de técnica básica practicados en clase Est.EF. 6.6.1, 6.6.2, 6.6.3
<p>9. Reconocer las posibilidades de las actividades físico- deportivas y artístico- expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase.</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participar de forma activa en actividades de equipo respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas. Est.EF. 6.7.1, 6.7.2, 6.7.3 • Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas. Est.EF. 6.7.1, 6.7.2, 6.7.3 • Realiza las actividades propuestas de forma desinhibida y con respeto Est.EF. 6.7.1, 6.7.2, 6.7.3 • Tiene una actitud positiva hacia los bailes por parejas o en grupo y participa de forma activa en ellos. Est.EF. 6.7.1, 6.7.2, 6.7.3
<p>10. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Est.EF. 6.8.1, 6.8.2, 6.8.3
<p>11. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de</p>	<p>-Cuaderno del profesor:</p> <p>-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro</p> <p>-Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Est. EF. 6.9.1, 6.9.2, 6.9.3

seguridad en su desarrollo.		
12. 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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	<p>-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro -Lista de control</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Est. EF. 6.10.1, 6.10.2

4º ESO

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN 4º ESO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN	ESTANDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE/ ESTANDARES EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test. - Examen teórico	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los métodos de trabajo más comunes que se pueden aplicar para la mejora de cada una de las capacidades físicas básicas. Est. EF. 1.1.1 • El alumno es capaz de realizar una carrera continua de 20 minutos. . Est. EF. 1.1.1 • Realiza con destreza habilidades coordinativas oculo-manuales: Malabares Est. EF. 1.1.1
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase. Est. EF. 2.3.1 • Conoce y aplica las reglas de los deportes practicados en clase Est. EF. 2.3.1
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad. - Examen teórico/fichas	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta y realiza de manera participativa, y con eficacia, actuaciones de trabajo en equipo y conoce la técnica del voleibol.Est. EF. 3.1.2 • Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase. Est. EF. 3.1.2
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta y realiza de manera participativa, y con eficacia, actuaciones de trabajo en equipo y conoce la técnica del voleibol.Est. EF. 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4 • Realiza con eficacia habilidades específicas básicas (técnica básica) de los deportes realizados en clase. Est. EF. 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4 • Conoce y aplica las reglas de los deportes practicados en clase Est. EF. 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad y de montaje coreográfico.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las normas básicas de seguridad en las actividades en el medio natural y las respeta. Est. EF4.1.3 • Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas. • Conoce el protocolo de actuación ante un accidente: RCP y cómo actuar ante pequeñas lesiones (esguinces, contracturas, heridas, etc)
Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las	-Fichas de clase -Cuaderno del profesor:	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta y realiza de manera participativa, y con eficacia, actuaciones de trabajo en equipo. Est. EF. 4.3.5 • Conoce el protocolo de actuación ante un accidente: RCP y cómo actuar ante pequeñas lesiones (esguinces, contracturas, heridas, etc) Est. EF. 4.3.6

actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	-Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. - Lista de control	
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control -Rúbrica de observación de pruebas de habilidad o test.	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta y realiza de manera activa participativa actuaciones de trabajo en equipo Est.EF.5.2.3 • Participa de forma desinhibida en una coreografía diseñada en grupo coordinándose con sus compañeros. Est.EF. 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	-Fichas de clase -Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los beneficios que la realización de actividad física regular proporciona a nuestro organismo. Est. EF. 6.4.1, 6.4.2, 6.4.3, 6.4.4 • Es capaz de analizar y ser crítico ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo desde los medios de comunicación. Est. EF. 6.4.4 • Conoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida. Est. EF. 6.4.1, 6.4.2, 6.4.3
Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase. -Lista de control	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los métodos de trabajo más comunes que se pueden aplicar para la mejora de cada una de las capacidades físicas básicas. Est.EF. 6.5.1, 6.5.3, • Conoce los beneficios que la realización de actividad física regular proporciona a nuestro organismo. Est.EF. 6.5.4 • Participa de forma activa con actitud de esfuerzo y superación en las actividades propuestas Est.EF. 6.5.2
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro -Lista de control - Examen teórico/ficha	<ul style="list-style-type: none"> • Est.EF.6.6.1, 6.6.2, 6.6.3
Crit.EF.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro -Lista de control	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza y participa en la puesta de en campeonatos y actividades internas deportivas Est. EF. 6.7.1, 6.7.2. 6.7.3
Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro	<ul style="list-style-type: none"> • Es capaz de analizar y ser crítico ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo desde los medios de comunicación. Est. EF. 6.8.1 • Est. EF. 6.8.2, 6.8.3

aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	-Lista de control - EXAMEN/ FICHAS	
Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro -Lista de control - EXAMEN/ FICHAS	<ul style="list-style-type: none"> • Est. 6.9.1, 6.9.2, 6.9.3
Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro -Lista de control - EXAMEN/ FICHAS	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el protocolo de actuación ante un accidente: RCP y cómo actuar ante pequeñas lesiones (esguinces, contracturas, heridas, etc.) Est.EF. 6.10.1, 6.10.2, 6.10.3
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro -Lista de control	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta y respeta las normas, las reglas y los compañeros en las diferentes situaciones prácticas. Est. EF. 6.11.1, 6.11.2 • Acepta y realiza de manera activa y participativa actuaciones de trabajo en equipo Est. EF. 6.11.1, 6.11.2
Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	-Cuaderno del profesor: -Escala de puntuación de participación y aceptación de normas en clase-centro -Lista de control - EXAMEN/ FICHAS	<ul style="list-style-type: none"> • Est.EF. 6.12.1, 6.12.2, 6.12.3

8.2.6.- CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

Para promocionar en la materia es necesario haber adquirido o superado los contenidos mínimos para cada curso, teniendo en cuenta que no se promediará con una nota inferior a cinco en ninguno de los bloques.

8.3.- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

El departamento se encargará de ir revisando periódicamente durante el curso la programación. La evaluación del proceso de enseñanza consiste en un examen sistemático de la propia acción didáctica, evaluando los contenidos, los objetivos, la metodología, los recursos y la evaluación. Esta evaluación versará sobre la programación didáctica, la programación de aula y la propia práctica docente.

Los aspectos a tener en cuenta para realizar la evaluación del proceso de enseñanza son:

a) En cuanto al diseño de la propia programación:

- Adecuación de los objetivos y contenidos planteados a las características del centro, su entorno y a las peculiaridades de los alumnos/as.
- Validez y eficacia de las actividades, medios didácticos y situaciones de aprendizaje.
- Validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos de evaluación (metaevaluación).

b) En cuanto a la práctica docente:

- La actuación del docente.
- El ambiente de trabajo en clase.
- El grado de satisfacción de las relaciones humanas.

Los mecanismos e instrumentos de evaluación que se utilizarán para la evaluación del proceso de enseñanza son los siguientes:

- Cuestionarios a los alumnos/as. Para sondear la opinión del alumnado.
- Evaluación de los aprendizajes de los alumnos/as: cuyos resultados vendrán reflejados en los documentos de evaluación.
- El diario del docente. A través de la autoevaluación, el profesor debe reflexionar sobre su propia acción docente. En este diario se pueden recoger

- los siguientes aspectos: (1) en cada sesión comparación entre el trabajo planteado y el realizado; (2) las incidencias de clase; (3) el ambiente de trabajo; (4) el interés o desinterés que una actividad ha provocado, por ejemplo, en las fichas de juegos se pueden anotar estas observaciones; (5) y atendiendo al carácter formativo de la evaluación, (6) propuestas de mejora.

Se realizará un análisis en cada una de las unidades didácticas, y finalizado el curso escolar, un análisis de la programación, que plasmaremos en la memoria del curso, para su futura modificación, si así lo considerara necesario el departamento, para el curso siguiente.

9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se evaluarán todos los contenidos. En cada una de las evaluaciones, el 100% de la nota se dividirá por igual entre las unidades didácticas dadas en dicha evaluación. Por norma general, en cada una de las unidades didácticas, los porcentajes que daremos a cada uno de los instrumentos de evaluación serán los siguientes:

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA				
CATEGORÍAS DE OBSERVACIÓN		Puntuación		
		0-1 PUNTOS	1-2 PUNTO	2 PUNTOS
ACEPTACIÓN DE LAS NORMAS 20%		<ul style="list-style-type: none"> - Faltas de comportamiento. - No traer material a clase. - No venir con la indumentaria adecuada. - Faltas de respeto a los compañeros. - Falta de higiene, no cambiarse de ropa y no recogerse el pelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Constantes llamadas de atención del comportamiento. - Olvidar esporádicamente el material necesario para clase. - Falta ocasional de higiene, cambio de ropa, recogido de pelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguna falta de comportamiento. - Trae siempre el material. - Participación activa en todas las actividades propuestas en clase. - Se cambia SIEMPRE (correcta higiene) y siempre lleva el pelo recogido
PRACTICA 60%	Practica dirigida por el profes@r y autónoma del alumn@ 20%	0 - 1 PUNTOS <ul style="list-style-type: none"> - No participar en las actividades propuestas. - No respetar las normas. - No realizar trabajo práctico - Implicación fisiológica baja en las prácticas. 	2 - 3 PUNTOS <ul style="list-style-type: none"> - No participar en algunas actividades de clase. - Llamadas de atención para la realización práctica. - Implicación fisiológica media en las prácticas. 	3-4 PUNTOS <ul style="list-style-type: none"> - Participación activa en todas las actividades propuestas en clase. - Respeto las normas del juego. - Implicación fisiológica máxima en las prácticas.
	Nota exámenes prácticos (Calificación de acuerdo con los baremos establecidos)		2 PUNTO	
TEORIA 20%	Exámenes escritos y/o Trabajos	0-1 PUNTOS <ul style="list-style-type: none"> - Retraso de entrega. - No presentar trabajos. - No estar bien desarrollados ninguno de los apartados propuestos en el trabajo. 	1-2 PUNTO <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo desordenado o con mala presentación. - Algunos de los apartados del trabajo están desarrollados bien, otros mal o regular. 	2 PUNTOS <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo limpio, claro, ordenado con buena presentación. - Están correctos y bien desarrollados todos los contenidos del trabajo.
		Porcentaje según calificación en el examen.		
PUNTO EXTRA FINAL DE CURSO (CARNET DEPORTIVO)				

CARNET DEPORTIVO – PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES-

Las actividades extraescolares pueden ayudar a reforzar el logro de los objetivos educativos perseguidos por las diferentes áreas. Las actividades deportivas constituyen un recurso excelente para dinamizar la vida del centro, así como promover hábitos saludables en la población escolar.

Por lo tanto, en base al acuerdo tomado en el seno del departamento, creemos conveniente que se valore positivamente la realización de actividades deportivas fuera del horario lectivo. Para ello vamos al premiar al alumnado con una bonificación máxima de 1 punto en la nota final del área de Educación Física. Por todo lo anterior, se establecen la valoración por la participación en las siguientes actividades:

ACTIVIDAD	VALOR
Realización de una actividad deportiva federada (demostrada correctamente)	0,10.
Participación en las actividades realizadas en los recreos.	0,10.
Participación en eventos deportivos de la comarca de Valdejalón o Zaragoza. (0.10. por cada una de las participaciones)	0.30.
Consecución de objetivos con el programa STRAVA (0.10 por cada X kilómetros realizados)Publicados en corcho del gimnasio.	0.50.

NORMAS BÁSICAS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LAS CLASES DE E.F.

Las normas no son más que un recordatorio para que podamos disfrutar la educación física respetando lo que nos rodea (compañer@s, profesor@s, materiales e instalaciones).

Para la seguridad en las clases.

- En ningún momento podrás realizar una actividad diferente a la indicada por el profesor.
- Se recomienda no llevar en clase pulseras, anillos, colgantes, piercings, pendientes o cualquier objeto que pueda hacer daño a un compañer@ o a ti mism@ durante las actividades.
- Evitaremos el pelo largo suelto.
- Queda prohibida la masticación de chicles o ingesta de caramelos, golosinas, etc, por suponer un peligro y causa grave de accidente si se traga.
- Debes ir a la clase de educación física bien hidratad@ y alimenta@ para poder afrontar los ejercicios físicos que se propongan.

Material diario necesario

- Siempre debes asistir a clase con calzado deportivo debidamente atado y con indumentaria deportiva adecuada. No se permitirá la participación en clase de ningún alumn@ que no lleve calzado y ropa adecuada.
- La higiene personal es fundamental para una buena convivencia, así pues, no solo debes venir aseado de casa, sino también asearte después de la clase de educación física. Para ello deberás traer un neceser con toalla, desodorante y una camiseta de repuesto.

10. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

En la primera sesión del curso, nos presentaremos como docentes y presentaremos el curso. Se explicará y aclararán de forma detallada las normas de funcionamiento del departamento de E.F. (ANEXO 1), los criterios de calificación y los criterios mínimos para superar la materia. Toda esta información se entregará en una hoja que deberá ser firmada por el alumno y sus padres o tutores. Además se entregará a cada alumno una ficha personal (ANEXO 3), que deberán completar los padres o tutores, con información personal, en ella aparecerán datos médicos como posibles patologías o enfermedades si fuera preciso. Se exigirá que esté firmada por los padres o tutores. Por último los alumnos rellenarán un breve cuestionario para conocer su nivel en cuanto a conceptos teóricos básicos de la materia.

Las siguientes sesiones tendrán un carácter más práctico donde se presentarán juegos con el fin de recoger la mayor información acerca de las competencias iniciales y con ello adaptar la programación a las necesidades y características de los alumnos. También recogeremos información sobre las relaciones sociales. Seguidamente llevaremos a cabo la batería de test físicos. Con estas sesiones pretendemos conocer el grado de desarrollo del alumnado y los conocimientos previos que tienen adquiridos. El análisis de los resultados, permitirá al docente establecer las distancias entre la situación del alumnado y los nuevos aprendizajes, y poder adaptarse a la realidad diagnosticada, a la hora de planificar el proceso de enseñanza. Además los alumnos tomarán conciencia de sus posibilidades y conocimientos previos en relación a las capacidades a desarrollar.

Por otro lado al inicio de la mayoría de las unidades didácticas, en la primera sesión, realizaremos una pequeña evaluación inicial para conocer el nivel y conocimiento de los alumnos a cerca de esa unidad.

11. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad velará por la integración del alumno, y esta integración se consigue cuando el alumno está el mayor tiempo posible con el resto de compañeros.

No obstante, dadas las características de la materia y ya que vamos a realizar test iniciales, ya implícitamente realizamos una adaptación individual según el nivel inicial de cada alumno, lo que supone una modificación permanente del grado de superación de los objetivos mínimos.

Conviene aclarar el concepto de discapacidad:

Discapacidad es la ausencia de la capacidad para realizar un determinadas tareas. Las discapacidades hacia la actividad física se pueden agrupar en: **motoras**, producidas por una lesión, traumatismo, accidente o parálisis cerebral, que afecta a las distintas posibilidades de movilidad, equilibrio, coordinación, etc.; **psíquicas**, presentan algún tipo de retraso mental o en el nivel de desarrollo evolutivo (suelen recibir atención en las materias instrumentales mediante adaptaciones curriculares); y **sensoriales**, déficit o limitaciones en la vista o el oído.

11.1.- FACTORES CONDICIONANTES EN EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Para poder reflejar en nuestra programación las medidas que acerquen la enseñanza de la Educación Física a las características individuales de cada alumno, debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje.

El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

- Grado de desarrollo motor. Además del desarrollo intelectual, que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las materias, el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia. El

periodo de maduración en el que se encuentran los alumnos está caracterizado por el inicio de la adolescencia, y está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, por ejemplo, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, que los chicos. Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo madurativo se manifiesta de forma distinta entre nuestros alumnos. Aunque los alumnos de un mismo grupo, tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que el alumno ya haya dado “el estirón” y se produzca un rendimiento motor de gran mayor eficacia, junto a otros en los que no se aprecien las diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento. Es frecuente encontrar dos alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferenciados: uno alto, con los rasgos puberales característicos ya definidos (cambio en las proporciones corporales, aumento de estatura, mayor rendimiento en cuanto a capacidades físicas, desarrollo de los rasgos sexuales) y otro en los que todavía no se hayan producido. No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

- Características individuales. El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que en ocasiones no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», por lo que no poder llegar a donde otros llegan no es una decisión personal, sino un imperativo de su constitución o eficacia motriz innata. Por otro lado, cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos, lo que condiciona su rendimiento, especialmente a nivel cardio-respiratorio, por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evitará aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.
- Experiencias previas. La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando habilidades específicas a

través de la práctica deportiva en clubes; mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades deportivas fuera de las clases de Educación Física o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Debemos resaltar en este último caso la incidencia que en nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas. Un ejemplo bastante frecuente con el que nos enfrentamos, especialmente en la práctica de habilidades deportivas, es la diferencia existente entre aquellos alumnos que practican un deporte de forma competitiva y los que tienen en nuestras clases el primer contacto con dichas habilidades.

Estos tres factores son los que determinan en mayor medida las características y posibilidades de cada uno de nuestros alumnos frente a la materia. Por supuesto, no podemos analizarlos o pretender aislarlos entre sí, ya que suelen darse interrelaciones entre los mismos. Debemos tenerlos en cuenta para evitar un sesgo no determinado por la voluntad del chico, sino por factores que condicionan su actividad.

El planteamiento del proceso de enseñanza debe atender a las posibilidades de aprendizaje del alumno.

Queremos destacar que en la atención a la diversidad no debe centrarse solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos, sino también en todos aquellos que, por sus características genéticas y de desarrollo o por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad o dificultad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en los alumnos más favorecidos.

Una adaptación curricular debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de aprendizajes constructivos y significativos a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con

éxito, su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar.

Para la realización de una adaptación curricular en la materia de Educación Física, ya sea significativa o no, se tendrán en cuenta medidas concretas y específicas como las siguientes:

a) **Valoración inicial** que incluirá:

- Características constitucionales y de desarrollo motriz. Estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas). Para ello podremos establecer una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.
- Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, para hacer una aproximación a las actividades realizadas por nuestros alumnos en las clases Educación Física en años anteriores, y en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela, y al nivel de progresión alcanzado en ellas. Es conveniente considerar los casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumno un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito.
- Nivel de aplicación. La evaluación inicial a principio de curso y en cada unidad didáctica, nos servirá para establecer y ajustar los objetivos, contenidos, metodología, organización, grado de exigencia y evaluación. Para facilitar la tarea, es conveniente confeccionar un informe o ficha del alumno por evaluación donde se reflejen los datos obtenidos y su evolución.

b) **Adaptación de los objetivos**. El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución. Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado. Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los

anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte de los alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto en los objetivos de cada nivel como en los de cada unidad didáctica.

- c) **Selección y priorización de contenidos.** Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las posibilidades de cada centro.

- d) **Metodologías y estrategias didácticas centradas en el proceso y en el alumno.** Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumno es menor, ya que el profesor determina de antemano cuál debe ser el resultado para todos sus alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación. En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos. La presentación de modelos de ejecución será más adecuada para aquellos tipos de contenidos que, por su carácter, requieran de una eficacia mínima para su desarrollo. También será adecuada para aquellos alumnos con mayores dificultades de aprendizaje. Cuando los alumnos presentan ya cierto dominio sobre las tareas, tienen a su alcance los recursos necesarios como para resolver problemas motrices utilizando el bagaje adquirido. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar «su respuesta» al problema. Esto refuerza el interés y la motivación hacia la actividad y permite al alumno un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en las tareas. Debemos intentar adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos entre nuestros alumnos, huyendo de una enseñanza «homogeneizada» que, por lo general, discrimina a los alumnos más avanzados (que no tienen posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a los más retrasados (que se enfrentan a

un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables). La culminación de lo propuesto sería un modelo de proyectos personalizados en los que el alumno valorase su nivel inicial, estableciese unos objetivos de mejora y seleccionase las tareas adecuadas para su progresión. Todo ello con el asesoramiento del profesor.

- e) **Propuesta de actividades diferenciadas.** Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc. Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades. Lo ideal sería que pudiesen realizarlas con el profesor fuera de clase. En el caso de no poder hacerse, se pueden realizar programas específicos de mejora fuera del aula, cuya ejecución fuese parte de los contenidos previstos para dicho grupo de alumnos.
- f) **Utilización de materiales didácticos variados.** El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos.
- g) **Establecimiento de criterios de evaluación graduados.** Los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje. Para ello deberemos:
- Establecer criterios que valoren el nivel inicial del alumno y su grado de evolución en el aprendizaje.
 - Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan a los alumnos con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario.
 - Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación en función de características y experiencias

previas de los alumnos.

- Establecer distintas tareas para un mismo criterio entre las que los alumnos deben elegir.
- Confeccionar criterios de los contenidos establecidos, intentando fijar distintos caminos para verificar su cumplimiento, de forma que el alumno seleccione aquel que más se adecue a sus características.

11.2.- ADAPTACIONES CURRICULARES EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La orden de 9 de mayo de 2007, por la que se establece el currículo aragonés, establece el concepto de necesidades específicas de apoyo educativo. Todos los alumnos necesitan una atención individualizada, pero algunos precisaran adaptaciones para poder acceder a las mismas experiencias educativas que el resto.

En un centro nos podemos encontrar con una casuística, de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, que podemos agrupar en cinco grupos:

- Alumnos con altas capacidades intelectuales.
- Alumnos con necesidades educativas especiales, reciben apoyo y refuerzo individualizado o en pequeño grupo. Precisan adaptaciones curriculares significativas.
- Alumnos con dificultades de aprendizaje.
- Alumnos con retraso escolar significativo.
- Alumnos de incorporación tardía al centro.

En Educación Física hay que tener en cuenta además de los alumnos con necesidades específicas, los alumnos con dificultades debidas a un problema físico puntual, pasajero o crónico. En este aspecto y entendiendo la Educación Física, como una materia fundamental para el alumnado, debido al enfoque que le damos, puesto que pretendemos diseñar un programa orientado, no al éxito en el resultado de los deportes competitivos, sino al aumento de la condición física para una vida saludable y sana, todos los alumnos/as deben tener las mismas oportunidades, al menos en la medida de sus posibilidades.

Así en las clases nos encontramos generalmente con tres supuestos:

- Alumno que no puede realizar ningún tipo de práctica durante un tiempo, debido a una lesión o enfermedad pasajera y por prescripción médica.
- Alumno que no pueden realizar todo o parte de algunas unidades didácticas debido a un problema físico puntual.
- Alumno que no puede realizar ningún tipo de práctica por una enfermedad o discapacidad física crónica.

En los dos primeros casos, las actividades que les vamos a proponer como alternativa a las prácticas, le van a servir para ampliar conocimientos, ayudar sus compañeros, corregir, anotar incidencias, etc.

En el tercer supuesto y teniendo en cuenta que nuestros objetivos van encaminados a una mejora de la salud, entendemos que al menos de momento y en este centro, a estos alumnos no se les pueden dar las suficientes oportunidades, pues deberían tener acceso a un fisioterapeuta como se contempla en los documentos oficiales y del que sólo se puede disponer cuando existe un cierto número de alumnos con problemas. Hay que tener en cuenta que la realización de un ejercicio adecuado influirá, en algunos casos, en que ciertas enfermedades no progresen.

En Educación Física la existencia de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, supone:

- 1º) Conocimiento real y objetivo de las distintas capacidades o discapacidades, así como de su repercusión en la dinámica de la clase.
- 2º) Valoración ajustada de las dificultades que presenta el alumno.
- 3º) Diseño de adaptación curricular significativa si la precisan (conllevaría: evaluación psicopedagógica, audiencia con los padres y el alumno, informe de inspección educativa y una resolución expresa).
- 4º) Adecuación del personal, materiales, horarios, etc. para la puesta en práctica de esa adaptación si es necesario.
- 5º) Sensibilización de toda la comunidad escolar para dar respuesta a estas necesidades.

Consideramos que un alumno será motivo de adaptación, cuando a pesar de los refuerzos efectuados, no alcanza los objetivos mínimos, o aquel alumno que en razón de la atención a la diversidad así lo requiera.

11.2.1.- ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN, Y ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS.

Son medidas de carácter ordinario para atender a la diversidad dentro del aula. Para su desarrollo utilizaremos:

- Metodologías variadas.
- Actividades diversas: De distinto grado de exigencia; distinto nivel de dificultad... Diferenciadas en función de que se refieren a contenidos básicos, complementarios, etc.
- Materiales didácticos variados y alternativos, graduados en función de su dificultades.
- Mayor tiempo para realizar una tarea.
- Apoyos docentes en el aula.
- En cuanto a los contenidos:
- Organización y secuenciación distinta.
- Priorización de contenidos: eliminando los considerados no básicos.
- Profundización o ampliación de algunos.
- Priorización de objetivos: eliminando los considerados no básicos.
- Revisión e introducción de modificaciones en los procedimientos para llevar a cabo la evaluación.

ALUMNOS LESIONADOS O ENFERMOS:

Aquellos alumnos que tengan un problema físico que les impida realizar cualquier clase práctica con normalidad, traerán un informe médico al comienzo de su lesión o enfermedad donde se especifique: tipo de lesión, tipo de ejercicios que no puede realizar y duración aproximada.

El alumno deberá asistir a clase en ropa y calzado deportivo y deberá traer a clase al menos un bolígrafo y el cuaderno de la materia.

El alumno deberá anotar en el cuaderno o en la ficha del lesionado todas las explicaciones del profesor y todos los ejercicios que vayan realizando sus compañeros. Además deberá realizar las actividades que el profesor considere

oportunas como por ejemplo: comentarios de lecturas relacionadas con la actividad física y deportiva, rellenar tablas de observación, arbitrar, etc.

Para que el departamento de Educación Física realice una adaptación curricular no significativa, el alumno deberá presentar el informe médico correspondiente, en el plazo comprendido entre el tercer y quinto día desde el inicio de la lesión o enfermedad. En el caso de que la lesión persista el alumno deberá entregar los informes médicos oportunos durante su lesión o enfermedad. Si la enfermedad o lesión se alargase o impidiese durante un periodo prolongado de tiempo la realización de las actividades se exigirá un certificado médico oficial.

A los alumnos/as lesionados Se les podrá exigir exámenes o trabajos compensatorios.

ALUMNOS QUE NO DOMINAN EL IDIOMA.

A los alumnos de reciente incorporación al centro que no dominen el idioma se les realizará una adaptación curricular no significativa de la parte referida a los conceptos. La adaptación puede consistir en la realización de fichas alternativas que le ayuden a conocer el vocabulario específico de la materia, o se puede llegar a considerar la posibilidad de eliminar temporalmente los contenidos conceptuales.

Si alguno de estos alumnos debe asistir al aula de español en una de las horas de Educación Física, tendrán una adaptación de los contenidos y por tanto la evaluación se realizará de los contenidos mínimos.

11.2.2.- ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS.

Son adaptaciones que suponen la posibilidad de eliminación de contenidos esenciales y de objetivos que se consideran básicos, con la consiguiente codificación de los criterios de evaluación.

Se aplican en el momento que se detectan las dificultades, o bien, será una continuación si el alumno ya viene con un programa de adaptación.

La realización de una adaptación curricular significativa conlleva:

- Solicitud de la adaptación a la dirección del centro.
- Evaluación psicopedagógica.
- Audiencia con los padres y el alumno.
- Informe de inspección educativa.
- Resolución expresa.

Con aquellos alumnos que tengan alguna discapacidad temporal larga o permanente, y que requieran una adaptación curricular significativa de la materia, el proceso se detalla a continuación.

La realización de la adaptación curricular significativa por parte del departamento de Educación física se elaborará en colaboración con el departamento de Orientación Pedagógica. La adaptación se realizará en función de la discapacidad o enfermedad del alumno.

El alumno que recibe la adaptación curricular significativa tendrá las siguientes obligaciones y deberes:

- Asistencia obligatoria a clase.
- El alumno deberá traer al menos un bolígrafo y el cuaderno de la materia a clase.
- El alumno asistirá a clase con ropa y calzado deportivo.
- Realización de una ficha diaria (ficha del lesionado) donde anotará todas las explicaciones del profesor y todos los ejercicios que vayan realizando sus compañeros.
- Al alumno se le puede requerir la realización de exámenes teóricos sobre el contenido de las fichas diarias o apuntes en cada evaluación, según el tipo de discapacidad.
- Al alumno se le puede requerir la realización de trabajos individuales, cuyo contenido y temática se estará relacionada con la materia, según el tipo de discapacidad.
- Realización a lo largo del curso, de los mismos trabajos teóricos que sus compañeros según el tipo de discapacidad.
- Participación en la “organización” de aquellas actividades prácticas que se realicen en clase (la organización no implica la realización de la actividad).

12. METODOLOGÍA

12.1.- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

El artículo 12 de la Orden de 9 mayo de 2007, marca los principios metodológicos a seguir en la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

La problemática metodológica en la enseñanza de la E.F. es diferente a la del aula y presenta unos niveles mayores de complejidad en lo que se refiere a aspectos organizativos de la clase, pero a la vez ofrece unas oportunidades muy buenas para el desarrollo de las relaciones sociales y afectivas.

La METODOLOGÍA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, se apoyará en los siguientes principios:

- Predominio de la actividad del alumno frente a la actividad del profesor.
- El proceso de enseñanza garantizará la funcionalidad de los aprendizajes a través del desarrollo de las competencias básicas.
- Autonomía del alumno frente a dependencia del profesor.
- Autocontrol propio frente a control externo (autoevaluación).
- Creatividad frente a reproducción rutinaria. Expresión creativa a través del movimiento y pensamiento crítico.
- Interés por la actividad frente a la pasividad. Aprendizaje constructivo y significativo.
- Individualización frente a masificación. Atención a la diversidad.
- Socialización frente al aislamiento. Interacción e integración social.

a) Principios metodológicos con respecto al alumno.

El alumno será tenido en cuenta antes del proceso educativo, en cuanto a su situación evolutiva, de tal manera que la metodología a emplear posibilitará su desarrollo, partiendo del estadio en que el alumno se encuentra.

Se tendrá en cuenta, ante todo, lo que progresa el alumno en referencia a sí mismo y no sobre parámetros o metas preestablecidas. Se valorarán las diferencias en el nivel de maduración del alumnado.

Se tratará de consolidar la responsabilidad del alumno ante las actividades que se desarrollen en clase.

Se fomentará la competición desde el punto de vista educativo, canalizándola de tal forma que no se convierta en un fin en sí mismo, sino parte de algunas de las tareas que se diseñen en el curso.

En el proceso de aprendizaje, resulta primordial potenciar la coordinación entre los centros de Primaria y de Secundaria. Debemos buscar una relación coherente y una continuidad entre los objetivos y los contenidos de cada etapa educativa a la hora de realizar la concreción curricular en las programaciones didácticas, de modo que el alumnado continúe con los hábitos y aprendizajes adquiridos en cursos anteriores.

Durante los cuatro años de la Educación Secundaria Obligatoria se pasará de forma gradual de actividades más sencillas y lúdicas a formas más complejas y reglamentadas, dando al alumnado un grado de autonomía mayor.

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

Aludiendo a todo lo citado anteriormente buscaremos desarrollar esta programación teniendo en cuenta los diferentes principios metodológicos inherentes al alumno:

- Principio de actividad.
- Principio de progresión.
- Principio de funcionalidad
- Principio de adaptación.
- Principio de opcionalidad-diversidad.
- Principio de evaluación individualizada.
- Principio de autoevaluación y coeducación

b) Principios metodológicos con respecto al profesor.

Se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- Principio de ayuda: el profesor debe ser el agente que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica lo aprendido.
- Principio de interrelación: Los contenidos se presentarán de forma interrelacionada.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades se adaptarán a las características del alumnado.
- Principio de evaluación: la evaluación será continua y personalizada. Se evaluarán los aprendizajes, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor.

Para conseguir estos principios es necesaria la utilización de todos los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, alternándolos convenientemente para que el alumno pueda alcanzar los objetivos generales de etapa y de la materia a través de los contenidos propuestos.

12.2.- MÉTODOS DE ENSEÑANZA.

Usaremos los métodos de enseñanza más adecuados a la actividad que se imparte, utilizando métodos deductivos basados en el aprendizaje sin error, inductivos basados más en el aprendizaje autónomo de los alumnos y en métodos basados en el ensayo-error.

Tendrán mayor presencia los métodos inductivos, por adecuarse más a la naturaleza de la materia, intentando desarrollar el aprendizaje de los alumnos a través de la experiencia práctica, favoreciendo tanto las aportaciones geniales de los alumnos como las respuestas motrices no estereotipadas.

La materia de E.F. tiene un carácter fundamentalmente procedimental y actitudinal, puesto que la E.F. está compuesta, ante todo por actividad física,

experimentación y vivencia de los contenidos, aunque ello no quiere decir que se vaya a dejar de lado la parte referida a conocimientos teóricos.

Criterios básicos para el DISEÑO DE ACTIVIDADES (de diagnóstico, refuerzo, evaluación, desarrollo...).

- La posibilidad de disfrutar aprendiendo.
- La familiarización con el entorno.
- El autoconocimiento del grado inicial de competencia por parte del alumno.
- La regulación del ritmo de ejecución y aprendizaje de cada alumno.
- Coherencia interna.
- El desarrollo de los distintos tipos de contenidos.
- La utilización de todas las posibles formas de agrupamiento para el trabajo del alumno.

Las actividades de enseñanza aprendizaje respetarán y serán adecuadas a las características de los alumnos. Se priorizará el papel activo del alumno, su motivación y la adaptación de las actividades al nivel del mismo. Las actividades a lo largo de las sesiones y de las unidades, irán de simples a complejas.

Los criterios para la selección de actividades serán: actividades de apertura, con sentido, carga, dinámicas y originales. Las actividades serán de iniciación, desarrollo, y evaluación, aunque puntualmente se realizarán de refuerzo y ampliación cuando los alumnos lo precisen. Potenciarán el aprendizaje a través del juego y de la técnica a través de la táctica, utilizando situaciones de juego individual y colectivo, principalmente con situaciones reducidas. La estructura de la sesión será: calentamiento específico, parte principal y vuelta a la calma.

Después de la ejercitación y puesta en práctica, habrá valoración del trabajo realizado, por parte de alumnos y profesor.

12.3.- ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

A la hora de utilizar estrategias de enseñanza, durante la acción docente, se tendrá en cuenta en primer lugar, que el aprendizaje sea significativo, es decir, que el

alumno establezca relaciones entre los conocimientos y experiencias que posee y los que le estamos enseñando.

Para que el APRENDIZAJE SEA SIGNIFICATIVO, se deberán cumplir las siguientes actuaciones:

- Que el contenido sea potencialmente significativo, tanto desde el punto de vista de su estructura interna como de su posible asimilación. Nos basaremos en los conocimientos previos para construir a partir de ellos.
- Que el contenido sea motivador para el alumno.
- Que las estrategias estén vinculadas a la práctica, mediante actividades globales, aunque en ocasiones polaricemos la atención en determinados aspectos, o en otros casos, modifiquemos las situaciones reales para llegar a una correcta comprensión de la actividad.

En general, se pretende una enseñanza activa donde el alumno no sea un mero receptor pasivo de conocimientos y tareas motrices, creando las condiciones adecuadas para que reflexione, participe y solucione problemas, y proponiendo conflictos para que el alumno avance en el proceso de aprendizaje.

12.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los estilos de enseñanza se adaptarán a cada situación y tipo de contenido.

Siguiendo el orden de representación de los estilos de enseñanza del cuadro, se consigue que el alumno vaya tomando más decisiones, favoreciendo una mayor autonomía del mismo.

Reproducción de modelos	Mando directo.
	Asignación de tareas.
	Enseñanza recíproca.
	Autoevaluación.
	Enseñanza por niveles.
Descubrimiento	Descubrimiento guiado.
	Resolución de problemas.
	Diseño del alumno.

La utilización de un estilo u otro dependerá de:

- La capacidad que se pretenda desarrollar: presión en la ejecución, sincronización, reproducción fiel de un modelo, independencia del alumno, socialización, etc.
- La naturaleza de la tarea.
- El nivel de madurez o preparación del alumno.
- El tamaño del grupo.
- La disposición de recursos materiales.

Los estilos basados en el descubrimiento, desarrollarán en los alumnos su capacidad de respuesta motriz y de adaptación a diferentes situaciones. La utilización de estos estilos tiene una especial importancia en esta etapa, sobre todo en aquellas actividades de gran componente perceptivo y de decisión, donde el objetivo es desarrollar la capacidad del alumno para procesar la información con un tiempo de reacción mínimo y decidir la alternativa más conveniente, es decir, en las estrategias de decisión de problemas de tipo táctico.

La intervención del profesor no se centrará sólo en la presentación de estímulos informativos para nuevos aprendizajes o reforzamientos de los mismos, (método de la instrucción directa o aprendizaje por recepción), sino que además, debe permitir el establecimiento de relaciones reflexivas entre estos y los que ya posee, buscando el aprendizaje significativo del alumno.

La intensidad del trabajo se aumentará progresivamente, en función del ritmo de adaptación y asimilación del ejercicio.

Buscaremos la diversidad en las actividades, con la finalidad de lograr motivación e interés en los alumnos, y llevándoles a una reflexión sobre la aplicabilidad de las mismas.

12.5.- RELACIONES DE INTRADISCIPLINARIEDAD.

Dentro de nuestra materia hay contenidos fundamentales que caracterizan y proporcionan homogeneidad a la materia, convirtiéndose en ejes de globalización. Entre ellos destacamos:

- Estructura de la clase (calentamiento, parte fundamental y vuelta a la calma).

- Los hábitos de higiene.
- El calentamiento como preparación al movimiento.
- El respeto al material, las instalaciones, etc.
- Normas de la clase. A los padres se les entrega una hoja con las normas de la asignatura.

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (ver anexo 1).

12.6.- RELACIONES DE INTERDISCIPLINARIEDAD.

Nuestra materia puede relacionarse con otras materias durante el desarrollo de las unidades didácticas:

- Ciencias de la Naturaleza: en actividades en el medio natural, lecturas de mapas, etc.
- Ciencias Sociales, Geografía e Historia: juegos y deportes tradicionales, lectura de mapas, etc.
- Educación Plástica y Visual: realización de mapas y balizas, creación de murales, escenarios, etc.
- Lengua Castellana y Literatura: riqueza de vocabulario técnico, utilización de textos, poemas, etc.
- Matemáticas: medidas y proporciones de las pistas deportivas, etc.
- Música: en las unidades didácticas relacionadas con la expresión corporal.

13.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los alumnos no llevarán libro de Educación Física, serán los propios profesores quienes preparen los materiales curriculares de cada una de las unidades didácticas. Para ello los profesores cuentan con libros, videos, revistas, etc. de consulta en la biblioteca.

Los apuntes y fichas se entregarán a los alumnos mediante fotocopias, o de forma digital por correo electrónico.

Se trabajarán las nuevas tecnologías mediante:

- Búsqueda en páginas web de materiales relacionados con los contenidos que desarrollamos en cada una de las unidades didáctica (de información relevante para nuestras explicaciones y para la realización de los diferentes trabajos que van realizar los alumnos).
- Utilización del cañón y portátil, para poder ver archivos y DVD, y conectarnos a Internet en clase. Además realizaremos clases prácticas con el seguimiento de DVD (aerobic, batuta, etc.) o archivos. También podremos ver las grabaciones de los alumnos, realizadas en clase, y analizarlas en grupo.
- Elaboración por parte del profesor de pequeñas presentaciones en Power Point para explicar conocimientos teóricos de las unidades didácticas.
- A los alumnos, en todos los trabajos, se les pedirá las fuentes de dónde han sacado información, tanto bibliográficas como de páginas Web.

14. PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las actividades complementarias que se proponen por el departamento de Educación Física para la Enseñanza Secundaria Obligatoria para el presente curso escolar son:

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- Marcha senderista por recorridos de la comarca y adyacentes:
 - 1º ESO: Morata del Jalón (Enero-Febrero)
 - 2º ESO: Almonacid de la Sierra (Marzo)
 - 3º ESO: Alpartir (sierra de Algairén) o los desfiladeros del río Jalón por Ricla (mes de Abril).
 - 4º ESO: Aluenda- Inogés (Noviembre)
- Sesión de Fitness, body-combat, spinning, zumba... en el gimnasio de la localidad o en el centro
- Jornada del Rugby con 1º bachillerato en las instalaciones municipales de La Almunia (marzo-abril)
- Sesiones curriculares en el medio acuático para 1º y 2º ESO en la piscina cubierta de La Almunia
- Festival de Navidad 1º bto. (Diciembre)

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

- Ruta senderista al Parque Nacional de Ordesa con 1º bachillerato (23 de Octubre)
- Visita y recorrido por los Pinares de Rodeno en Albarracín/ Alpartir con 3º ESO (Abril)
- Semana Blanca ofertada a todos los cursos. (Febrero)
- Jornada blanca en la nieve (un día de esquí/raquetas de nieve para todos)
- Actividades multiaventura con 3º y 4º ESO (Mayo-Junio)
- Salida práctica con raquetas al final del segundo trimestre.
- Multiaventura en el Parque Natural del Moncayo y Ribera del Ebro.
- Visita a la Caja Mágica de Madrid (4ºeso y 1ºbto)

16. TAREAS DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES

16.1. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE NIVELES ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR SU RECUPERACIÓN.

El alumno deberá presentar el cuaderno con los trabajos relativos a las unidades didácticas del nivel que desea recuperar. Mediante estos trabajos se intentará comprobar si el alumno ha adquirido los conceptos de las respectivas unidades didácticas

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

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

16.2.- RECUPERACIONES DE EVALUACIONES.

Ante los casos de alumnos con evaluaciones suspendidas, se estudiará cada caso de forma individual, revisando su evaluación pendiente y observando cuál ha sido el motivo del suspenso de cada alumno.

Para recuperar trabajos, fichas, exámenes o el cuaderno del alumno, se podrán mandar trabajos de revisión, para comprobar posteriormente si el alumno ha llegado a los conceptos mínimos exigidos. Además, si el profesor considera que uno de los motivos del suspenso ha sido la incorrecta presentación del cuaderno o trabajos de clase, en este trabajo de recuperación puede estar incluida la presentación del

cuaderno o tareas de la evaluación suspendida, con las oportunas correcciones ya efectuadas.

Para recuperar las pruebas físicas o de habilidades específicas se tendrá en cuenta las unidades didácticas posteriores y la repetición de pruebas/tests prácticos de contenidos mínimos no superados.

Para recuperar la parte de la actitud en clase, el alumno tendrá que demostrar en las sesiones posteriores que valores como el respeto, la tolerancia, la deportividad y la ayuda a los demás son actitudes que va asumiendo y poniendo en práctica.

17.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

- ENCUESTA A LOS ALUMNOS sobre lo que han logrado aprender y sus experiencias en las clases, para así valorar mi práctica docente.

18.- ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN PARA LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

17.1- ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.

El alumno que suspenda la materia de Educación Física en la evaluación ordinaria deberá presentarse al examen extraordinario que tendrá lugar en septiembre, en fecha y hora indicada por el centro. *A dicho examen solo se podrá presentar si presenta el cuaderno de trabajo, fichas o los trabajos considerados mínimos que se realizaron durante el curso.* Dicho cuaderno y el listado de trabajos, se proporcionará al alumno al conocer las notas finales de junio.

El examen constará de dos partes diferenciadas. **El alumno debe asistir al examen con calzado y ropa deportiva**, además deberá traer al menos un bolígrafo azul o negro.

Para superar el examen extraordinario el alumno debe superar con nota igual o superior a 5 los dos exámenes, un examen teórico y uno práctico. El examen teórico se realizará en primer lugar.

Para poder realizar el examen teórico, el alumno deberá traer su trabajo de recuperación de los contenidos no superados del curso que se le entregará en junio. Aquellos alumnos que no superen con nota igual o superior a 5 el examen teórico ya no accederán al examen práctico.

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

- Durante el período de verano, el alumno deberá realizar las fichas o trabajos de la materia. Dichas fichas y trabajos se le proporcionarán al conocer las notas finales de junio. Las preguntas del examen teórico girarán en torno a los contenidos mínimos de cada nivel.
- Una vez conocidas las notas finales de junio se proporcionará al alumno los contenidos mínimos que debe superar en septiembre para superar la materia.

17.2. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

La prueba extraordinaria constará de dos partes una teórica y una práctica, que se realizarán de forma consecutiva.

8.5.1.- PRUEBA TEÓRICA.

Se realizará un examen teórico de los contenidos mínimos trabajados en cada curso. Para poder realizar el examen será **necesario presentar el cuaderno con los trabajos** que incluyan los mínimos que el profesor haya solicitado a dicho alumno/a durante el curso. Si el alumno no entrega el cuaderno con todas las fichas del curso realizadas no podrá realizar el examen, es imprescindible su presentación. Las preguntas del examen girarán en torno a los contenidos mínimos.

El examen deberá ser superado con la calificación mínima de 5 para poder realizar la prueba práctica.

8.5.2. PRUEBA PRÁCTICA.

El alumno después de superar el examen teórico, deberá superar un examen práctico en función de los contenidos desarrollados en cada nivel. El examen deberá ser superado con nota de 5 o más.

	CARRERA CONTINUA	PRUEBA DE FLEXIBILIDAD	PRUEBA DE FUERZA	CIRCUITO DE HABILIDADES
1º ESO	12'	NO	no	BALONCESTO / GIMNASIA ARTÍSTICA
2º ESO	15'	NO	no	FÚTBOL SALA / JUDO/ PALAS
3º ESO	17'	NO	no	BALONMANO/ BÁDMINTON
4º ESO	20'	NO	no	VOLEIBOL/ MALABARES

En primer lugar se realizarán tres pruebas de Condición Física:

- Prueba de resistencia: carrera continua en función del curso.

Posteriormente, en función de cada nivel se realizará un circuito sobre habilidades técnicas realizadas durante el curso.

18.- PROCEDIMIENTOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La programación nace como un instrumento riguroso en su realización teórica, pero vivo y flexible en su aplicación práctica. Ha de ser la guía de nuestro quehacer diario, pero siempre hemos de estar dispuestos a adaptarnos al contexto real con el fin de alcanzar los objetivos y estándares de aprendizaje que nos hemos marcado. Será la puesta en práctica de la programación la mejor forma de evaluarla y así ir mejorándola curso a curso. Está claro que los objetivos y los contenidos nos los marca la ley, pero el camino para alcanzarlos depende enteramente de nuestra actuación como docentes y es precisamente ahí donde tenemos que ir mejorando día a día.

A los datos que aporta la evaluación continua será necesario añadir otros referentes a la validez de la programación de las actividades de enseñanza, los recursos materiales y personales utilizados, los tiempos y espacios previstos, tipo de agrupación de los alumnos, criterios de evaluación aplicados y la propia actuación del enseñante.

La evaluación del proceso de enseñanza permite detectar necesidades de recursos materiales y humanos, de formación, de infraestructuras, etc.

Esquema de trabajo:

- ❖ Al final de curso analizaremos los resultados obtenidos y elaboraremos una memoria en la que se evalúe el desarrollo de la programación didáctica y la práctica docente.
 - ❖ Valoración de los contenidos que se han desarrollado. Analizar las causas de aquellos que no se han podido llevar a cabo.
 - ❖ Analizar las actividades extraescolares, en organización, comportamiento de alumnos y ver posibles propuestas de mejora.
 - ❖ Examinar si se han aprovechado los limitados recursos que nos ofrece el Centro para llevar a cabo las actividades de Educación Física, de una forma atractiva y provechosa para los alumnos.
-

19. BIBLIOGRAFÍA

- ANDERSON, B. (1997): Estirándose. Integral Ediciones: Barcelona.
- ARAGON, P y RODADO, P. (1981): El voleibol a través del juego. Ed. Pila Teleña: Madrid.
- BAILACH, M.J. (2004): **Badminton, floorball, expresión corporal y juegos.** Ed. INDE, D. L. Barcelona
- BENITEZ, L. (2001): **La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula.** Ed. Cisspraxis. Barcelona
- BLANCO, A. (1995): 1000 Ejercicios de preparación física, volumen I y II. Ed. Padiotribo: Barcelona
- BLÁZQUEZ, D. (1986): Iniciación a los deportes de equipo. Ed. Martínez Roca: Barcelona.
- BONNEFOY, G. (2000): **Enseñar voleibol para jugar en equipo.** Ed. Inde. Barcelona
- DAMAS, J. (2002): **La enseñanza del voleibol en las escuelas deportivas de iniciación: propuesta práctica para el desarrollo del deporte escolar.** Ed. Gymnos D.L. Madrid
- ENGUIDANOS, M.J. (2004): **Expresión corporal : aproximación teórica y técnicas aplicables en el aula.** Ed. Ideaspropias. Vigo
- FRÍAS, G. (1997): **La condición física en la Educación Secundaria Obligatoria: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado.** Ed. INDE. Zaragoza
- FRÍAS, G. (1997): **Cuaderno de condición física : 1er. ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (1er. y 2º cursos)(3er y 4º cursos).** Ed. INDE. Zaragoza
- GALERA, D.L. (2001): **Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora. I, Funciones de impartición y II Funciones de programación.** Ed. Paidos,D.L. Barcelona
- HERNÁNDEZ, J.L. (2004): **Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal.** Ed. Biblioteca Nueva, D. L. Madrid

- LEARRETA, B. (2006): **Didáctica de la expresión corporal: talleres monográficos.**
Ed. Inde, D.L. Barcelona
- LEARRETA, B. (2005): **Los contenidos de expresión corporal.** Ed. INDE Publicaciones.
Barcelona
- LEGIDO, J.C. (1996): **Valoración de la condición física por medio de test.** Ediciones pedagógicas, D.L. Madrid
- LOPEZ, L. (2007): **Relajación en el aula: recursos para la educación emocional.** Ed. Wolters Kluwer, D. L. Madrid
- MANFRED GROSSER, S. (1998): **Test de la condición física.** Ed. Martínez Roca, D.L.
Barcelona
- MÉNDEZ JIMÉNEZ, A. Y C. (1998): **Los juegos en el currículum de la Educación Física.** Ed. Paidotribo:
Barcelona
- MORA, J. (1989): **Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor.** Ed.
Diputación de Cádiz, Servicio de Deportes, D.L. Cádiz
- PAYNE, A. (2006): **Técnicas de relajación: guía práctica.** Ed. Paidotribo, D.L. Barcelona
- RUIBAL, O. (1997): **Unidades didácticas para secundarias IV: Expresión Corporal.** Ed. Inde: Barcelona.
- RUIZ GALVEZ, F. (2007): **Condición física, habilidades deportivas y calidad de vida.** Ed. Ministerio de Educación y Ciencia, Instituto Superior de Formación del Profesorado, D. L.
Madrid
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984): **Bases para una didáctica de la educación física y el deporte.** Ed. Gymnos. Madrid
- Europea D.L. Barcelona

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

ÍNDICE

6. INTRODUCCIÓN.

1.1. NORMATIVA Y LEGISLACIÓN EDUCATIVA UTILIZADA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROGRAMCIÓN.

1.2.JUSTIFICACIÓN.

1.3.CONTEXTUALIZACIÓN.

1.3.1. HABITAT.

1.3.2. CARACTERISTICAS DEL CENTRO.

2. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

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

4. ELEMENTOS TRANSVERSALES

5. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE VINCULADOS A LAS COMPETENICAS Y ELEMENTOS TRANSVERSALES.

5.1. BLOQUES DE CONTENIDOS.

5.2. CONTENIDOS MÍNIMOS Y RELACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

7. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

8.1. GENERALIDADES

8.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

7.2.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

7.2.2. RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, INDICADORES Y UNIDADES DIDÁCTICAS

7.2.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS E INDICADORES PARA SU CONTROL Y EVALUACIÓN.

8.2.4. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

8.2.5. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

8.3. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

8.4. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.

8.5. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

8.6. RECUPERACIONES DE EVALUACIONES.

9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

10. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

11. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

11.1. FACTORES CONDICIONANTES EN EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA.

11.2. ADAPTACIONES CURRICULARES EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

11.2.1. ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN, Y ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS.

11.2.2. ADPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS.

12. METODOLOGÍA.

12.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

12.2. MÉTODOS DE ENSEÑANZA.

12.3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

12.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

12.5. RELACIONES DE INTRADISCIPLINARIEDAD.

12.6. RELACIONES DE INTERDISCIPLINARIEDAD.

12.7. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA DESDE LA MATERIA DE E.F.

13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

13.1. MATERIAL PROPIO DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

13.2. MATERIAL CURRICULAR.

13.3. LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO RECURSO METODOLÓGICO.

14. PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

15. TAREAS DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES.

**16. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN PARA LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS
EXTRAORDINARIAS.**

17. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

**18. PROCEDIMIENTOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**

1. INTRODUCCIÓN.

El Diseño Curricular Base, visto como documento histórico, no legal, al no estar en vigor, define programación como: **“Conjunto de unidades didácticas ordenadas y secuenciadas que se diseñan y desarrollan en cada ciclo educativo”**.

Imbermon, por su parte, plantea su necesidad ya que:

- Ayuda a eliminar el azar y la improvisación, lo que no indica que todo esté cerrado o predeterminado.
- Sistematiza, ordena y concreta el proceso, indicado en el proyecto educativo y curricular
- Permite adaptar el trabajo a las características culturales y ambientales del contexto.

La programación debe entenderse como un **proceso abierto, flexible y en constante revisión, que pretende anticiparse a la acción**. Consta de cuatro fases: análisis y diagnóstico, elaboración, ejecución y evaluación.

La elaboración de la programación que a continuación se presenta se fundamenta en dos aspectos claves que marcarán el desarrollo de la misma:

- El **concepto de programar** ya definido anteriormente.
- El **fin principal de la materia de Educación Física** que será el alcanzar los objetivos generales de la materia mediante los contenidos propuestos y contribuyendo de manera directa a la adquisición de las competencias básicas, aplicando una metodología adecuada siempre teniendo en cuenta la diversidad del aula y utilizando los instrumentos de evaluación adecuados para su comprobación.

1.1. NORMATIVA Y LEGISLACIÓN EDUCATIVA UTILIZADA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El **primer nivel de concreción curricular** está propuesto por la administración competente. Está enmarcado dentro de la Ley Orgánica 8/20013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa y el **Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la ESO y Bachillerato. Nuestra Comunidad Autónoma concreta lo establecido en estas dos leyes en la **ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo de 2016, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte**, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón.

El **segundo nivel de concreción curricular** es competencia de los centros y del profesorado, se elabora y presenta en el Proyecto Educativo de Centro. Este documento, concreta y desarrolla el primer nivel de concreción curricular adecuándolo a las características y peculiaridades del centro. Incluye el Proyecto Curricular de Etapa así como las programaciones didácticas de todos los departamentos.

El **tercer nivel de concreción curricular** es competencia del docente que imparte clase a un grupo, y se concreta en la Programación de Aula. Este nivel, concreta y desarrolla el Proyecto Educativo de Centro, para un curso en función de las características contextuales del mismo.

La normativa y legislación tenida en cuenta para la elaboración de esta programación didáctica ha sido la siguiente:

- **LEY ORGÁNICA 8/20013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)**
- **REAL DECRETO 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. (BOE 22/02/96).**

- **REAL DECRETO 1105/2014 de 26 de diciembre**, por el que se establece la estructura del Bachillerato.
- **ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo de 2016, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte**, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón. BOA 17/07/08.
- DECRETO 217/2000, de 19 de diciembre, del Gobierno de Aragón, de atención al alumnado con necesidades educativas especiales. (BOA 27/12/2000).
- DECRETO 73/2011, de 22 de marzo, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA 5/04/2011).La interrelación de contenidos propios del área y con otras áreas.
- ORDEN de 25 de junio de 2001, del Departamento de Educación y Ciencia, por la que se regula la acción educativa para el alumnado que presenta necesidades educativas especiales derivadas de condiciones personales de discapacidad física, psíquica o sensorial o como consecuencia de una sobredotación intelectual. (BOA 06/07/2001).

2.2. JUSTIFICACIÓN.

La Educación Física, en esta etapa de educación no obligatoria (bachillerato) está orientada fundamentalmente a **profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.**

El alumno durante esta etapa deberá aprender unos fundamentos básicos para poder realizar de forma autónoma actividad física con corrección y seguridad.

La Educación Física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al **desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía.** Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias.

En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orienta en torno a dos ejes fundamentales:

- **La mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social.** En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física

como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma.

- **Contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices**, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. El alumnado en bachillerato participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación. Estos dos ejes configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato, en especial de aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social. En conexión con estos dos hilos conductores de la materia, se han establecido dos grandes bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados.

- **Actividad física y salud:** que el alumnado conozca y experimente los beneficios de la práctica regular de actividad física y que sea crítico con la incidencia positiva o negativa de algunos hábitos sociales. Y ofrecer al alumnado las herramientas para mejorar su condición física en función de sus objetivos y aspiraciones personales, afianzando su autonomía en la práctica de la actividad física. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida.
- **Actividad física, deporte y tiempo libre.** Está orientado al desarrollo de un amplio abanico de posibilidades de ocupar el tiempo libre de manera activa, mediante la realización de juegos y deportes que nos permitan conocer una gran variedad de actividades. Incluiremos aquí las actividades físicas y deportivas que se pueden realizar en el medio natural. La práctica de las

actividades físicas, deportivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección.

Seguiremos haciendo **hincapié en la educación en valores**, como se ha hecho en la etapa anterior, ya que a través de esta materia nos es sencillo trabajar el respeto a los compañeros, la tolerancia, la igualdad y la no discriminación, el esfuerzo, la cooperación y el trabajo en equipo. Posteriormente en el apartado dedicado a este tema veremos con más detalle en las unidades en las que los vamos a trabajar.

Fomentaremos el uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la búsqueda de información y la ampliación de conocimientos relativos a la materia, ya que los alumnos deberán ampliar conocimientos y buscar información para la presentación de varios trabajos durante el curso.

Debemos tener en cuenta, además de lo dicho anteriormente, la finalidad del bachillerato según la **Orden de 1 de julio de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte**, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón:

1. La finalidad del Bachillerato consiste en proporcionar al alumnado una educación y formación integral y una madurez intelectual y humana esencial para la comprensión y análisis crítico de la realidad, así como en desarrollar los conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desempeñar sus funciones sociales con responsabilidad y competencia.
2. Asimismo, el Bachillerato capacitará al alumnado para acceder a la Formación profesional de grado superior, a los estudios universitarios, a otros estudios superiores y a la vida activa.

1.3. CONTEXTUALIZACIÓN.

RELACIÓN PCE-PCC

1.3.1. HABITAT

El Instituto de Enseñanza Secundaria “Cabañas” está ubicado en la localidad de La Almunia de Doña Godina, provincia de Zaragoza, cabecera de un entorno geográfico delimitado por los ríos Jalón (en su tramo medio), Isuela y Grío. Los pueblos que pertenecen a nuestra zona de influencia son los siguientes: Almonacid de la Sierra, Alpartir, Arándiga, Calatorao, Codos, El Frasno, Ricla, Mesones de Isuela, Morata de Jalón, Nigüella, Tobed, Santa Cruz de Grío y Chodes.

La población de La Almunia se cifra en unos 5000 habitantes, siendo la densidad de población baja en términos generales, ya que la mayor parte de los habitantes se localizan en La Almunia, Calatorao, Ricla y Morata.

La principal actividad económica y profesional en la zona es la agricultura, especializada en la producción hortofrutícola. La industria, aunque relativamente reciente, se desarrolla rápidamente en el sector alimentario; además en la comarca existen industrias electrónicas, de servicios del automóvil y textil, que han adquirido gran importancia. En Morata y Calatorao se han establecido industrias cementeras y de cantería que han alcanzado importantes cotas de producción.

La zona destaca como centro de afluencia de trabajadores inmigrantes temporales. En los últimos años ha aumentado el número de extranjeros que se han instalado de forma permanente en diferentes pueblos de la comarca. Destaca por su considerable número la población de origen rumano afincada en Ricla. En La Almunia ha aumentado la población de procedencia magrebí. Además de esta oferta educativa, existe también en la misma localidad un centro regido por la Comunidad Salesiana que oferta E.S.O., Bachilleratos Científico y Tecnológico y Ciclos Formativos en régimen de concierto. Igualmente, existe una Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica, adscrita a la Universidad de Zaragoza, y se ha ampliado la oferta de estudios superiores con la Escuela Universitaria de Arquitectura Técnica.

1.3.2. INSTALACIONES, MATERIALES DIDÁCTICOS

El Centro posee instalaciones convencionales cubiertas y al aire libre para la realización de la asignatura de EF. Las cubiertas están formadas por dos salas cerradas unidas entre sí con posibilidad de separación para el trabajo de dos grupos simultáneamente. Además posee una de

estas salas una zona aulario. La zona al aire libre está formada por una pista polideportiva de 40*20, un campo de Voleibol y uno de Baloncesto. Estos están rodeados, en parte, de una zona verde ajardinada.

El Centro dispone de suficiente material específico de EF para impartir la programación existente, el cual se actualiza con las partidas presupuestarias anuales.

Los materiales didácticos disponibles del centro y del departamento incluyen apuntes, libros, revistas específicas de EF, recursos informáticos, audiovisuales, etc.

1.3.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.

El alumnado de este Centro pertenece mayoritariamente a una clase media, aunque se recogen alumnos de todos los niveles sociales.

Una parte importante de los padres y madres tienen al menos estudios primarios, y han matriculado a los alumnos en el Centro con la intención de que prosigan su formación académica. Durante los últimos años se han incorporado alumnos de origen y peculiaridades socioeconómicas especiales:

- Por una parte, la obligatoriedad de la Enseñanza Secundaria ha hecho que se escolarice de forma efectiva el colectivo gitano. La mayor parte de estas familias han llegado a la comarca en los últimos años, por lo que no están muy arraigadas en la zona.

El nivel económico y cultural de este colectivo suele ser bastante bajo, lo que deja patente desigualdades sociales y culturales, como pobre bagaje cultural, falta de medios para adquisición de hábitos de higiene, dificultades para la adquisición de material...

En este colectivo se observa frecuentemente bajo interés y colaboración de las familias por la escolarización de sus hijos, lo que determina que este alumnado presente una escolarización irregular, un alto nivel de absentismo y poca motivación para el aprendizaje.

- Otro tipo de alumnado que se ha ido incorporando al centro es el procedente de familias inmigrantes: el lugar de origen de éstas es Rumanía y Marruecos, de forma mayoritaria. Las diferencias sociales y culturales de estos grupos hacen que su integración en nuestro centro sea diferente.

Los alumnos rumanos aprenden con rapidez la lengua española, dado el origen común de ambas. Proviene de familias de buen nivel cultural y formación. Estos alumnos tras un breve periodo de adaptación pueden integrarse en nuestro sistema educativo. Aunque se plantean casos de inadaptación.

Los alumnos magrebíes, por el contrario, encuentran mayores problemas, pues tienen grandes dificultades con el idioma y además presentan desfases curriculares muy importantes.

2. OBJETIVOS DE LA MATERIA

OBJETIVOS GENERALES PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

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

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito.

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

2.1. Objetivos que se relacionan con la actividad física y la salud, en especial aquellos que supongan una actitud positiva del alumno/a hacia el ejercicio:

- a- Evaluar la condición física inicial y planificar con respecto a ésta un programa de desarrollo y mejora de las C.F.B. utilizando de forma individualizada los métodos de entrenamiento más adecuados.
- b- Mejorar la condición física inicial mediante el trabajo regular y sistemático de las cualidades físicas.
- c- Conocer las adaptaciones anatómico-fisiológicas que se derivan de la práctica regular de la actividad física.
- d- Conocer y adoptar una actitud crítica hacia los hábitos que supongan perjuicio para la salud.
- e- Conocer los principios fundamentales de la nutrición y aplicarlos en una dieta equilibrada.
- f- Conocer, identificar y aplicar los métodos para el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas.
- g- Aplicar las bases en las que se fundamenta el entrenamiento deportivo en la elaboración de un programa de mejora de la condición física.

2.2. Objetivos relacionados con el aprendizaje de las diversas técnicas deportivas.

- a- Participar en juegos y deportes con entusiasmo y entrega independientemente del nivel técnico alcanzado.
- b- Desarrollar el espíritu de compañerismo y cooperación ante una tarea común.

2.3. Objetivos que se relacionan con las actividades al aire libre y la conservación del medio ambiente.

- a- Mejorar la conciencia de respeto hacia el entorno independientemente de la actividad que estemos realizando.
- b- Orientarse en la naturaleza mediante diversos métodos, con especial hincapié en el plano y la brújula, aplicándolos a la práctica del deporte de orientación.

2.4.- Objetivos relacionados con la utilización del cuerpo como medio de expresión y relación.

- a- Desarrollar el sentido del ritmo en la interpretación de composiciones musicales mediante el movimiento.
- b- Desarrollar pasos de bailes para diferentes ritmos y estilos.
- c- Practicar técnicas de relajación para una mejora psicofísica.

3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

Las competencias clave definidas por la Unión Europea son aquellas que “todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”. Desde un análisis del contexto de la materia de Educación Física, creemos que, además de contribuir a la adquisición de conocimientos y de hábitos saludables, esta materia tiene grandes posibilidades para que los alumnos y alumnas alcancen un desarrollo personal satisfactorio, adquieran valores sociales de respeto, convivencia y participación que les será útil a lo largo de toda su vida.

Competencia en comunicación lingüística

Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia. A su vez, puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas, participando en programas de bilingüismo.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Desde la materia de Educación Física participamos en el desarrollo de la competencia matemática trabajando con aspectos como las magnitudes y medidas que utilizamos, realizando y analizando cálculos: de tiempo, de distancias, de frecuencia cardiaca, de puntuaciones, etc. y, también, interpretando datos concretos del algún deporte, y trabajando escalas y mapas en las actividades en la naturaleza. Contribuimos especialmente en las competencias básicas en ciencia y tecnología ya que trabajamos directamente con el cuerpo humano, al ser muy importante conocer su funcionamiento, los efectos que tiene la actividad física en nuestro organismo y cómo podemos cuidarlo para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible. Asimismo, contribuimos a esta competencia cuando realizamos actividades en el medio natural es un medio para conocer el entorno y utilizarlo de una forma segura y responsable.

Competencia digital

Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado (presenta y/o publica elaboraciones en las que se maneja imagen, audio, vídeo, herramientas web 2.0,...). Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. El creciente número de herramientas digitales relacionadas con la actividad física (gps y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos,...) y las aplicaciones generales (herramientas de presentación, editores de imagen, audio y video, redes sociales,...) posibilitan un aprendizaje más significativo de la Educación Física. También debemos conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. La creación de webs o blogs en los que participen, tanto profesor como alumnos, pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información, potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud, y para hacer propuestas para que los alumnos amplíen sus conocimientos. Se contribuye de esta forma a preparar al alumnado a vivir en un mundo digital, un alumnado capaz de trabajar con la información y convertirla en conocimiento, que maneja las herramientas digitales y que es capaz de procesar información en múltiples formatos.

Competencia de aprender a aprender

Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades

deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintos tipos de actividades. A través de la actividad física una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. Por medio de la Educación Física se desarrolla en el alumnado el aprendizaje de las conductas motrices. Se deben crear las condiciones que potencien un aprendizaje reflexivo de las mismas, de forma que el alumno mejore en el proceso de adquisición de nuevas conductas alcanzando progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.

Competencia sociales y cívicas

Se busca facilitar la integración, promover la igualdad y fomentar el respeto, la realización de actividades en grupo facilita el desarrollo de la participación, cooperación y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas generan la necesidad de participar en un proyecto común, de aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes, de seguir normas democráticas en la organización del grupo y de asumir cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento y libre aceptación de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas y su aplicación en el transcurso de actividades corporales muy absorbentes (intensas o que requieren mucha concentración), posee un valor de socialización sin igual y colaboran en gran medida en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También se busca desarrollar un comportamiento cívico, concienciando al alumnado de que tiene que participar del cuidado de las instalaciones y del material que utiliza, así como del entorno próximo.

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

El alumnado toma protagonismo cada vez con mayor autonomía en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Se busca ofrecer a los alumnos situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.

Competencia de conciencia y expresiones culturales

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

4. ELEMENTOS TRANSVERSALES

La **ORDEN de ECD/494 del 26 de mayo de 2016, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte**, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón en su artículo 15, nos marca dos aspectos sobre la educación en valores:

1. La educación en valores deberá formar parte de todos los procesos de enseñanza y aprendizaje, por ser el elemento de mayor relevancia en la educación del alumnado.
2. La educación para la tolerancia, para la paz, la educación para la convivencia, la educación intercultural, para la igualdad entre hombres y mujeres, la educación ambiental, la educación para la salud, la educación sexual, la educación del consumidor y la educación vial, que se articulan en torno a la educación en valores democráticos, constituyen una serie de contenidos que deberán integrarse y desarrollarse con carácter transversal en todas las materias del Bachillerato y en todas las actividades escolares.

Trabajaremos la educación en valores democráticos, para que los alumnos dispongan de instrumentos de análisis y valoración, que les permitan emitir juicios y tomar decisiones sobre ciertos aspectos de dichos temas.

- **Educación para la promoción de la salud.** Conociendo los aspectos positivos y negativos de la actividad física. Se desarrollará haciendo especial incidencia, en la higiene corporal, la higiene postural, la higiene alimenticia y la seguridad en la práctica deportiva. Estos elementos estarán siempre presentes en todas las sesiones.
- **Educación para la tolerancia.** Recogida en los contenidos relacionados con el trabajo en equipo, la cooperación, la colaboración, etc. con un escrupuloso respeto al pensamiento e ideas de los alumnos.

- **Educación para la paz y la convivencia.** La materia presenta un tipo de actividades que pueden llevar a conflictos, que debemos resolver de una forma comprensiva, dialogada y no bélica. En la práctica de actividades físico-deportivas se dan actitudes que bajo una perspectiva educativa contribuyen a la Educación para la Paz, mediante el fomento de: cooperación y ayuda a los demás, aceptación y concepción de normas, incrementar la participación de todos, solidaridad, tolerancia, deportividad, respeto, cohesión, colaboración, etc. Provocaremos la reflexión de los alumnos mediante procesos de autoevaluación y coevaluación, donde a partir de una escala de valoración se den cuenta de los valores evaluados positivamente.
- **Educación para la igualdad entre hombres y mujeres.** Debemos tratar a los alumnos y alumnas igual, pero con las diferencias propias de su morfología y desarrollo evolutivo, tratando de corregir actitudes y estereotipos sexistas y discriminatorios que los alumnos tienen en relación con la práctica deportiva.
- **Educación ambiental.** Participaremos en este tema en las unidades didácticas relacionadas con el medio natural, sensibilizando al alumno ante los problemas del medio ambiente y procurando que sientan interés y preocupación por el medio, y participen de su protección, conservación y mejora.
- **Educación del consumidor.** El ámbito de actuación será el de consumo de artículos y servicios deportivos. Se intentará paliar el fenómeno consumista, orientando al alumno hacia un consumo responsable. Todas las unidades.
- **Educación vial.** Según las Conferencias de Viena (1971) y Estrasburgo (1981), los contenidos de la educación vial estarán integrados en los programas de educación física, con el fin de que los escolares adquieran la experiencia técnica, tomen conciencia de su responsabilidad en la vida social y puedan contribuir de una forma activa en la mejora de las condiciones de la circulación. El desarrollo de este tema va a tener una gran importancia sobre todo en aquellas unidades didácticas relacionadas con la bicicleta y con las actividades en el medio natural, principalmente en aquellas actividades que se realicen fuera del centro educativo.

Quizás el tema que menos vamos a tratar desde la materia de Educación física es el de la Educación Sexual.

VALORES DEMOCRÁTICOS	UNIDADES DIDÁCTICAS EN LAS QUE SE TRABAJAN LOS VALORES DEMOCRÁTICOS
	BACHILLERATO
Educación para la promoción de la salud.	0,1,2,3,4,5,7,12
Educación para la tolerancia	6,8
Educación para la paz y la convivencia.	6,8
Educación para la igualdad entre hombres y mujeres.	8
Educación ambiental.	6,9
Educación del consumidor.	6
Educación vial.	9
Educación Sexual	

5. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDICAJE VINCULADOS A LAS COMPETENCIAS Y ELEMENTOS TRANSVERSALES.

La [ORDEN ECD/494 de 26 de mayo de 2016, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte](#), por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón, establece seis bloques de contenidos.

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	

CONTENIDOS:

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo. Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea. Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento. Lanzamientos: diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos. Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia, comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo). Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez. Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme. Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador. Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse). Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria. Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos), saltos (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios, saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas. Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas, materiales en buen estado. Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante. Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes. Posición de seguridad, deslizamientos (paso patinador), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer y levantarse. Educación vial. Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares. Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante. Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.1.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.1.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición	
CONTENIDOS:	
<p>Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de una o varias modalidades realizadas en la etapa anterior. Trabajo de mejora en la percepción y análisis de la situación, en la efectividad y velocidad de la toma de decisiones (pensamiento táctico) y en la solución motriz (repertorio de elementos técnicos atendiendo a la eficacia y a la prevención de lesiones).</p> <p>Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...</p> <p>Actividades de desplazamientos, trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque, tocar, golpear y esquivar.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos.</p> <p>Actividades de cancha dividida de red: tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida.</p> <p>Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,..</p> <p>. Anticipación perceptiva, desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpe, efectos, secuencias de intercambio y la construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas, desplazar al adversario, atacar en zonas débiles). Trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas.).</p> <p>Roles de trabajo: Organizador, anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del Centro con diferentes modalidades.</p>	

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
-------------------------	------------------

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3. .Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CMCT	Est.EF.2.3.1.Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
		Est.EF.2.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físicodeportivas desarrolladas.
		Est.EF.2.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes.

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	
CONTENIDOS:	
<p>Actividades de cooperación actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos.</p> <p>Sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.</p> <p>Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro.</p> <p>Actividades de colaboración-oposición: Aspectos técnicos, tácticos y reglamento de una o varias de las actividades deportivas realizadas en la etapa anterior.</p> <p>Actividades deportivas aplicadas a diferentes situaciones de práctica, incluida la competición.</p> <p>Planificación y realización de diferentes juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>Deporte adaptado, experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>Puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica deportiva.</p> <p>Organización de competiciones deportivas Roles de trabajo: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, entrenador...</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos.</p>	

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.3.1.2.. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica	CAA-CSC	Est.EF.3.3.2.Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
		Est.EF.3.3.3.Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo
		Est.EF.3.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físicodeportivas desarrolladas.
		Est.EF.3.3.5.Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CONTENIDOS:		
<p>Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, la trepa, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas)</p> <p>Actividades con adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y a veces variable (natural o reproducido). Materiales de soporte ; gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad.</p> <p>Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos.</p> <p>Esquí nórdico: estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).</p> <p>BTT: Uso de los cambios para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico),</p> <p style="padding-left: 40px;">Orientación: orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, carreras de orientación.</p> <p style="padding-left: 40px;">Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, petición de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...)</p> <p>Proyectos de curso o centro: Desplazamientos con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo).</p>		
EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior</p>	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.4.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.4.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
		Est.EF.4.1.4.Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

<p>Crit.EF.4.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>CAA</p>	<p>Est.EF.4.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físicodeportivas desarrolladas.</p>
---	------------	--

<p>EDUCACIÓN FÍSICA</p>	<p>Curso: 1º</p>
<p>BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</p>	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).</p> <p>Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).</p> <p>Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.</p> <p>Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)</p> <p>Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinarios con educación artística (u otras áreas), etc.</p>	

<p>EDUCACIÓN FÍSICA</p>		<p>Curso: 1º</p>
<p>BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</p>		
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>	<p>COMPETENCIAS CLAVE</p>	<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</p>
<p>Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>CCEC-CIEE-CCL-CD</p>	<p>Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p>
		<p>Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p>
		<p>Est.EF.5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CONTENIDOS:		
<p>Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación</p> <p>Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.</p> <p>Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.</p> <p>Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física. .</p> <p>Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.</p> <p>Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.</p> <p>La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.</p> <p>La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.</p> <p>Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales de actividad física saludable.</p> <p>Nutrición y actividad física saludable.</p> <p>Profundización en las técnicas de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.</p> <p>Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.</p>		

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4.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.		Est.EF.6.4.1.Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
		Est.EF.6.4.2.Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

	CMCT	Est.EF.6.4.3.Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física
Crit.EF.6.5.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.	CMCT-CIEE	Est.EF.6.5.1.Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales
		Est.EF.6.5.2.Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
		Est.EF.6.5.3.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad
		Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
		Est.EF.6.5.5.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
		Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
Crit.EF.6.6.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	CIEE-CCEC-CSC	Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
		Est.EF.6.6.2.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.
Crit.EF.6.7.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 artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo	CAA-CMCT	Est.EF.6.7.1.Preve los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios
		Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos
		Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo
Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.	CSC	Est.EF.6.8.1.Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
		Est.EF.6.8.2.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes	CD-CCL	Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia
		Est.EF.6.9.2.Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

De estos contenidos se informa a los alumnos al inicio y al final de curso. Al inicio de curso junto con las normas de funcionamiento del departamento de E.F. (ANEXO 1) y a final de curso una vez conocidas las notas finales junto con la información que se les da a los alumnos sobre los exámenes extraordinarios de septiembre (ANEXO 2)

6. ESTANDARES DE APRENDIZAJE MÍNIMOS

Est.EF.1.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo

Est.EF.1.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

Est.EF.2.3.1.Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición

Est.EF.2.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes

Est.EF.3.1.2.. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

Est.EF.3.3.2.Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno

Est.EF.3.3.3.Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo

Est.EF.3.3.5.Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes

Est.EF.4 1.4.Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios

Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

Est.EF.5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo

Est.EF.6.4.2.Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

Est.EF.6.4.1.Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud

Est.EF.6.4.3.Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física

Est.EF.6.5.1.Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales

Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Est.EF.6.5.3.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad

Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad

Est.EF.6.5.5.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado

Est.EF.6.5.2.Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

Est.EF.6.7.1.Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios

Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo

Est.EF.6.8.1.Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

Est.EF.6.8.2.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias

Est.EF.6.6.2.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

7. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
<p>U.D. 0: Valoro mi condición física.</p> <p>U.D. 1: Métodos de entrenamiento de la Resistencia.</p> <p>U.D. 3: Métodos de entrenamiento de la Fuerza.</p> <p>U.D. 2: Métodos de entrenamiento de la Flexibilidad.</p> <p>U.D. 4: Métodos de entrenamiento de la Velocidad.</p> <p>U.D. 5: Planificación y desarrollo de mi plan de entrenamiento</p> <p>ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS Y EXPRESIVAS</p> <p>U.D. 8: Planificación, organización y desarrollo del Festival de Navidad</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</p> <p>U.D. 5: Dieta equilibrada y actividad física.</p> <p>U.D. 7: Primeros auxilios.</p> <p>GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES</p> <p>U.D. 6: Organización de actividades y torneos deportivos.</p> <p>ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN</p> <p>U.D. 11: Rugby.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</p> <p>U.D. 12: Métodos de relajación.</p> <p>GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES</p> <p>U.D. 6: Organización de actividades y torneos deportivos.</p> <p>ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL</p> <p>U.D. 9: Actividades en el medio natural.</p> <p>ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN</p> <p>U.D. 10: Beisbol</p>
<p>PROYECTOS</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de un plan de entrenamiento para la mejora de su condición física</p> <p>Planificación y organización de un festival dentro del IES</p>		

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

8.1. GENERALIDADES.

La **ORDEN de 1 de julio de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte**, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón, en su artículo 20 nos habla de cómo debe ser la evaluación de los aprendizajes y del proceso de enseñanza.

1. La evaluación de los aprendizajes tendrá por objeto la **valoración del nivel de progreso alcanzado** por el alumnado y el **grado de conocimientos adquiridos**, así como el **establecimiento de pautas y criterios para la mejora de la enseñanza, la concreción y desarrollo de los currículos y la atención a la diversidad**.
2. La **evaluación** del aprendizaje del alumnado será **continua, formativa y diferenciada** según las distintas materias y se llevará a cabo por el profesorado teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo.
3. El carácter continuo de la evaluación y la utilización de técnicas, procedimientos e instrumentos diversos para llevarla a cabo deberán permitir la constatación de los progresos realizados por cada alumno. Asimismo, dado su carácter formativo, la **evaluación deberá servir para orientar los procesos de enseñanza-aprendizaje que mejor favorezcan la consecución de los objetivos** educativos.
4. Debido a su carácter diferenciado, la evaluación de los aprendizajes de los alumnos se realizará por materias, sin que esta diferenciación dificulte concebir **el conocimiento como un saber integrado**.
5. El profesorado de cada materia decidirá al término del curso si el alumno ha superado los objetivos de la misma, tomando como **referente fundamental los criterios de evaluación**. Estos criterios de evaluación deberán concretarse en las programaciones didácticas, donde se expresarán de manera explícita y precisa los mínimos exigibles para superar las correspondientes materias.
6. Con el fin de garantizar el derecho que asiste a los alumnos a que su rendimiento escolar sea valorado con criterios de plena objetividad, los centros darán a conocer los contenidos y criterios

de evaluación mínimos exigibles para obtener una valoración positiva en las distintas materias que integran el currículo.

7. El equipo docente, constituido por el profesorado de cada alumno, coordinado por el profesor tutor y asesorado, en su caso, por el departamento de orientación, valorará su evolución en el conjunto de las materias, su madurez académica en relación con los objetivos del Bachillerato y su posibilidad de progreso en estudios posteriores.
8. **Los profesores evaluarán**, además de los aprendizajes de los alumnos, **los procesos de enseñanza y su propia práctica docente**. Igualmente, evaluarán el Proyecto curricular, las programaciones didácticas y el desarrollo del currículo en relación con la adecuación a las necesidades y características del alumnado del centro.

8.2. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

8.2.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

La **ORDEN de ECD/494 de 26 DE MAYO de 2016, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte**, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón, establece los siguientes criterios de evaluación:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Crit.EF.1.1. .Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior

Crit.EF.2.3. .Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica

Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica
el ciclo anterior

Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en

Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior

Crit.EF.4.3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica

Crit.EF.5.2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición

Crit.EF.6.4.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

Crit.EF.6.5.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

Crit.EF.6.6.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

Crit.EF.6.7.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 artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo

Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física

Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes

8.2.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

a) Papel del alumno.

El alumno será evaluado en función de sus propias potencialidades y no respecto a los otros alumnos. En cada contenido se evaluará su punto de partida y el progreso que hace con respecto a éste. Se valorará así mismo su nivel con respecto a su grupo de edad.

Se evaluarán todos los contenidos. Se evaluarán todos los contenidos a través de tests físicos, pruebas prácticas, fichas escritas sobre prácticas diarias o bien a través de otros instrumentos de evaluación como trabajos, pruebas teóricas, o exámenes. Además el profesor utilizará hojas de observación diarias.

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos mediante clases teóricas y la realización por parte del alumnado de fichas, pruebas o trabajos, exámenes, etc. El alumno podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como direcciones interesantes de Internet.

No debemos olvidar que para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea eficaz deberá existir un buen clima de convivencia en el aula. Para el buen desarrollo de la sesión, son imprescindibles aspectos como el respeto entre el profesorado y el alumnado, el respeto entre el propio alumnado, la solidaridad, el trato igualitario, etc. Incidiremos aquí en el respeto a las instalaciones y el material común por parte del alumnado, así como su participación a la hora de sacar y recoger dicho material.

La evaluación del alumno/a será global teniendo en cuenta todo el proceso llevado a cabo. Cada situación, por tanto, será valorada de forma individualizada.

A principio de curso se realizarán diversas pruebas físicas, batería de test estandarizada, que tendrán por objeto, no sólo localizar el punto de partida de cada alumno y su nivel con respecto a su grupo de edad, sino detectar cualquier problema físico que se pudiera dar.

b) Papel del profesor.

El papel del profesorado será el de facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, para que el alumno adquiera aprendizajes significativos, es decir, que los alumnos encuentren sentido a las tareas que realizan y sepan aplicarlas a otras situaciones y contextos, que consigan transferir el aprendizaje.

El profesor deberá analizar y valorar de forma constante el proceso de aprendizaje, reflexionando sobre sus actuaciones y considerando el progreso del alumnado en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente según los resultados obtenidos.

El alumno debe ser el centro del proceso por lo que se intentará en todo momento favorecer que el alumno se responsabilice de su actuación y no sea un sujeto pasivo, que su autonomía sea cada vez mayor en la práctica y en el aprendizaje de los contenidos de Educación Física a lo largo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Se deberá respetar siempre el nivel inicial de cada individuo y conseguir niveles de mejora de acuerdo con sus capacidades. Intentar que el alumnado sea consciente de sus propios progresos y de los nuevos aprendizajes adquiridos.

Para el desarrollo de las tareas se ofrecerán siempre metodologías fundamentadas en la motivación donde la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en condiciones adecuadas para que el alumnado adquiriera confianza en sí mismo. Las experiencias deberán ser positivas para el alumno, para asegurar un nivel de motivación suficiente, y razonadas, para asegurar la calidad de las actividades físicas propuestas, y que estas estén encaminadas siempre hacia aprendizajes significativos.

c) Mecanismos e instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación serán los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se refieren al modo de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención, y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Vamos a utilizar diferentes instrumentos de evaluación para evaluar los contenidos de las unidades didácticas del curso:

Cuaderno de clase. El alumnos, cuando lo indique el profesor, deberá recoger y anotar los ejercicios realizados en clase en un cuaderno. Dicho cuaderno deberá ser entregado al término de cada unidad o cuando lo exija el profesor. El cuaderno estará compuesto por una funda de plástico o carpetilla, en la que incluirán todas las sesiones que se hayan anotado y los apuntes que se le vayan dando a lo largo del curso. La primera hoja será una portada diseñada por ellos (donde deberá aparecer nombre y apellidos, grupo y curso) y la segunda, la hoja con las normas de funcionamiento del departamento de Educación Física, los criterios de calificación y los criterios mínimos. Esta hoja se explicará y entregará a los alumnos el primer día de clase (ANEXO 1).

Trabajos. Se intentará buscar siempre temas de interés para alumno. Los trabajos se usarán como actividades de ampliación y refuerzo en las unidades didácticas. Se intentará potenciar que para su desarrollo se utilicen las Tecnologías de Información y Comunicación. A los alumnos

lesionados o con faltas justificadas de asistencias se les puede exigir trabajos como medida de refuerzo o ampliación.

Questionarios o exámenes. Se diseñarán bajo dos puntos de vista, para verificar el aprendizaje de los conceptos y como actividades de recuperación para los alumnos con dificultades. Normalmente no se realizará un examen por unidad didáctica, sino que se agruparan contenidos para realizar un examen por evaluación con los contenidos que creamos oportunos de las unidades didácticas que hayamos realizado.

Lista de control: son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia. Exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Se realizará mediante mecanismos de observación. En algunas unidades didácticas se utilizarán hojas de registro en un proceso de coevaluación. De cada criterio y para cada alumno/a conviene realizar al menos dos registros, con el objetivo de triangular la información obtenida desde el punto de vista cuantitativo.

Escalas de puntuación o calificación. Elemento cualitativo en el que se hace un juicio de valor de la conducta del alumno. Son más subjetivos, más complejos y más difíciles de utilizar por el alumno. Pueden ir de 0 a 10, de mal a muy bien, etc.

Test motores y pruebas de habilidad. Suelen estar estandarizados, utilizaremos baterías de test de condición física según bibliografía especializada. A principio de curso se realizarán los siguientes test físicos para conocer el nivel inicial de los alumnos:

- Test Course Navette.
- Test de Salto horizontal.
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de 10 x 5 mts.
- Test de abdominales en 30 segundos.
- Test de flexión de tronco.
- Test Plate Tapping.

Escalas de clasificación o puntuación. No sólo se observa la realización u omisión de una actitud sino que además se indica una valoración, permiten evaluar la calidad del comportamiento. Utilizaremos escalas descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En las unidades didácticas, que los indicadores lo requieran, el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Se anotará en una hoja de observación el comportamiento y la actitud participativa del alumno todos los días, además de si cumple con las normas de higiene marcadas desde el departamento. Anotaremos en el cuaderno docente las faltas de asistencia y retrasos.

Se tomará nota cuando sea necesario de:

- **Puntualidad:** se contabilizarán los retrasos según estipula el reglamento de régimen interno.
- **Faltas de asistencia:** todos los alumnos tienen el derecho y la obligación de asistir a clase. Si un alumno falta a clase debe justificar su falta. En caso de no hacerlo, se considerará la falta como injustificada. A un alumno con reiteradas faltas de asistencia se le puede exigir pruebas o trabajos especiales para compensar sus faltas, estos trabajos se tendrán en cuenta en su evaluación y calificación.
- **Normas de seguridad e higiene:** se tendrá en cuenta la responsabilidad del alumno en el calentamiento, si trae ropa y material adecuado y su aseo personal. Es obligatorio respetar las medidas de seguridad que indique el profesor, su incumplimiento puede acarrear faltas graves de disciplina.
- **Comportamiento en clase:** se valorará de manera positiva al alumno educado y respetuoso.
- **Esfuerzo y participación en clase:** se valorará de forma positiva a los alumnos que realicen y entreguen a tiempo, de manera habitual, sus tareas, y a aquellos alumnos que se esfuercen y participen activamente en clase.
- **Cuidado del material:** se tendrá en cuenta el trato del material y las instalaciones así como la responsabilidad a la hora sacar y recoger el material.

8.2.3.- CRITERIOS DE PROMOCIÓN.

Para promocionar en la materia es necesario haber adquirido o superado los contenidos considerados mínimos por el departamento, suelen aparecer subrayados a lo largo de la programación.

8.3.- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

El departamento se encargará de ir revisando periódicamente durante el curso la programación. La evaluación del proceso de enseñanza consiste en un examen sistemático de la propia acción didáctica, evaluando los contenidos, los objetivos, la metodología, los recursos y la evaluación. Esta evaluación versará sobre la programación didáctica, la programación de aula y la propia práctica docente.

Los aspectos a tener en cuenta para realizar la evaluación del proceso de enseñanza son:

a) En cuanto al diseño de la propia programación:

- Adecuación de los objetivos y contenidos planteados a las características del centro, su entorno y a las peculiaridades de los alumnos/as.
- Validez y eficacia de las actividades, medios didácticos y situaciones de aprendizaje.
- Validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos de evaluación (metaevaluación).

b) En cuanto a la práctica docente:

- La actuación del docente.
- El ambiente de trabajo en clase.
- El grado de satisfacción de las relaciones humanas.

Los mecanismos e instrumentos de evaluación que se utilizarán para la evaluación del proceso de enseñanza son los siguientes:

- Cuestionarios a los alumnos/as. Para sondear la opinión del alumnado.
- Evaluación de los aprendizajes de los alumnos/as: cuyos resultados vendrán reflejados en los documentos de evaluación.
- El diario del docente. A través de la autoevaluación, el profesor debe reflexionar sobre su propia acción docente. En este diario se pueden recoger los siguientes aspectos: (1) en cada sesión comparación entre el trabajo planteado y el realizado; (2) las incidencias de clase; (3) el ambiente de trabajo; (4) el interés o desinterés que una actividad ha provocado, por ejemplo, en las fichas de juegos se pueden anotar estas observaciones; (5) y atendiendo al carácter formativo de la evaluación, (6) propuestas de mejora.

Se realizará un análisis en cada una de las unidades didácticas, y finalizado el curso escolar, un análisis de la programación, que plasmaremos en la memoria del curso, para su futura modificación, si así lo considerara necesario el departamento, para el curso siguiente.

9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se evaluarán todos los contenidos. En cada una de las evaluaciones, el 100% de la nota se dividirá por igual entre las unidades didácticas dadas en dicha evaluación. Por norma general, en cada una de las unidades didácticas, los porcentajes que daremos a cada uno de los instrumentos de evaluación serán los siguientes:

- **Pruebas específicas:** test físicos estandarizados, o pruebas de habilidad, registrados mediante listas de control u hojas de observación, 70% de la nota.
- **Análisis de producciones de los alumnos:**
 - Trabajos escritos y exámenes: 30% de la nota final de la unidad didáctica

Aclaración respecto al redondeo de las evaluaciones, y de la nota final de curso

- **A partir de 0,80 en las evaluaciones se subirá la nota a la cifra entera siguiente.**
- **A partir de 0,70 en la nota final de curso se subirá la nota a la cifra entera siguiente.**
- Durante el curso, el alumno podrá subir su nota realizando trabajos voluntarios, como organizar los recreos activos y saludables, o a través del carnet deportivo donde se pueden obtener bonificaciones extras a final de curso haciendo actividad física/deportiva en el tiempo de ocio del alumno.

Posteriormente analizaremos cada uno de los instrumentos de evaluación con detalle.

El alumno deberá superar con nota igual o superior a 5 cada una de las unidades didácticas.

10. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

EVALUACIÓN INICIAL:

En la primera sesión del curso, nos presentaremos como docentes y presentaremos el curso. Se explicará y aclararán de forma detallada las normas de funcionamiento del departamento de E.F. (ANEXO 1), los criterios de calificación y los criterios mínimos para superar la materia. Toda esta información se entregará en una hoja que deberá ser firmada por el alumno y sus padres o tutores. Además se entregará a cada alumno una ficha personal (ANEXO 3), que deberán completar los padres o tutores, con información personal, en ella aparecerán datos médicos como posibles patologías o enfermedades si fuera preciso. Se exigirá que esté firmada por los padres o tutores. Por último los alumnos rellenarán un breve cuestionario para conocer su nivel en cuanto a conceptos teóricos básicos de la materia.

Las siguientes sesiones tendrán un carácter más práctico donde se presentarán juegos, con el fin de recoger la mayor información acerca de las competencias iniciales y con ello adaptar la programación a las necesidades y características de los alumnos. También recogeremos información sobre las relaciones sociales. Seguidamente llevaremos a cabo la batería de test físicos. Con estas sesiones pretendemos conocer el grado de desarrollo del alumnado y los conocimientos previos que tienen adquiridos. El análisis de los resultados, permitirá al docente establecer las distancias entre la situación del alumnado y los nuevos aprendizajes, y poder adaptarse a la realidad diagnosticada, a la hora de planificar el proceso de enseñanza. Además los alumnos tomarán conciencia de sus posibilidades y conocimientos previos en relación a las capacidades a desarrollar.

Por otro lado al inicio de la mayoría de las unidades didácticas, en la primera sesión, realizaremos una pequeña evaluación inicial para conocer el nivel y conocimiento de los alumnos a cerca de esa unidad.

EVALUACIÓN PROCESUAL:

Evaluaremos el proceso de modo continuado, detectando los progresos y dificultades que se vayan originando para introducir las modificaciones que desde la práctica se vayan estimando convenientes.

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar durante el desarrollo de las unidades didácticas serán variados, desde fichas escritas o trabajos, que conformaran el cuaderno del alumno, y exámenes; hasta listas de control y el cuaderno del profesor para anotar cualquier acontecimiento que consideremos conveniente a modo de registro anecdótico.

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades acumulativas para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y para completar el proceso de evaluación.

EVALUACIÓN SUMATIVA:

Se pretende conocer lo que se ha aprendido al final de cada unidad didáctica. Se recomienda que sea una consecuencia de la evaluación continua, completada, si fuera necesario, con alguna prueba específica.

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades acumulativas, donde se ponen de manifiesto la mayoría objetivos que se pretenden alcanzar.

En ocasiones, es interesante que el alumno participe en su evaluación o en las de sus compañeros, mediante la autoevaluación y la evaluación recíproca o coevaluación, dependiendo de su maduración.

11. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad velará por la integración del alumno, y esta integración se consigue cuando el alumno está el mayor tiempo posible con el resto de compañeros.

No obstante, dadas las características de la materia y ya que vamos a realizar test iniciales, ya implícitamente realizamos una adaptación individual según el nivel inicial de cada alumno, lo que supone una modificación permanente del grado de superación de los objetivos mínimos.

Conviene aclarar el concepto de discapacidad:

Discapacidad es la ausencia de la capacidad para realizar una determinada tarea. Las discapacidades hacia la actividad física se pueden agrupar en: **motoras**, producidas por una lesión, traumatismo, accidente o parálisis cerebral, que afecta a las distintas posibilidades de movilidad, equilibrio, coordinación, etc.; **psíquicas**, presentan algún tipo de retraso mental o en el nivel de desarrollo evolutivo (suelen recibir atención en las materias instrumentales mediante adaptaciones curriculares); y **sensoriales**, déficit o limitaciones en la vista o el oído.

9.1.- FACTORES CONDICIONANTES EN EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Para poder reflejar en nuestra programación las medidas que acerquen la enseñanza de la Educación Física a las características individuales de cada alumno, debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje.

El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

- Grado de desarrollo motor. Además del desarrollo intelectual, que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las materias, el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia. El periodo de maduración en el que se encuentran los alumnos está caracterizado por el inicio de la adolescencia, y está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades empiezan a aparecer

diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, por ejemplo, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, que los chicos. Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo madurativo se manifiesta de forma distinta entre nuestros alumnos. Aunque los alumnos de un mismo grupo, tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que el alumno ya haya dado “el estirón” y se produzca un rendimiento motor de gran mayor eficacia, junto a otros en los que no se aprecien las diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento. Es frecuente encontrar dos alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferenciados: uno alto, con los rasgos puberales característicos ya definidos (cambio en las proporciones corporales, aumento de estatura, mayor rendimiento en cuanto a capacidades físicas, desarrollo de los rasgos sexuales) y otro en los que todavía no se hayan producido. No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

- Características individuales. El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que en ocasiones no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», por lo que no poder llegar a donde otros llegan no es una decisión personal, sino un imperativo de su constitución o eficacia motriz innata. Por otro lado, cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos, lo que condiciona su rendimiento, especialmente a nivel cardio-respiratorio, por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evitará aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.
- Experiencias previas. La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando habilidades específicas a través de la práctica deportiva en clubes; mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades deportivas fuera de las clases de Educación Física o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Debemos resaltar en este último caso la incidencia que en

nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas. Un ejemplo bastante frecuente con el que nos enfrentamos, especialmente en la práctica de habilidades deportivas, es la diferencia existente entre aquellos alumnos que practican un deporte de forma competitiva y los que tienen en nuestras clases el primer contacto con dichas habilidades.

Estos tres factores son los que determinan en mayor medida las características y posibilidades de cada uno de nuestros alumnos frente a la materia. Por supuesto, no podemos analizarlos o pretender aislarlos entre sí, ya que suelen darse interrelaciones entre los mismos. Debemos tenerlos en cuenta para evitar un sesgo no determinado por la voluntad del chico, sino por factores que condicionan su actividad.

El planteamiento del proceso de enseñanza debe atender a las posibilidades de aprendizaje del alumno.

Queremos destacar que en la atención a la diversidad no debe centrarse solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos, sino también en todos aquellos que, por sus características genéticas y de desarrollo o por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad o dificultad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en los alumnos más favorecidos.

Una adaptación curricular debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de aprendizajes constructivos y significativos a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito, su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar.

Para la realización de una adaptación curricular en la materia de Educación Física, ya sea significativa o no, se tendrán en cuenta medidas concretas y específicas como las siguientes:

h) **Valoración inicial** que incluirá:

- Características constitucionales y de desarrollo motriz. Estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas). Para ello podremos establecer una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.
- Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, para hacer una aproximación a las actividades realizadas por nuestros alumnos en las clases Educación Física en años anteriores, y en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela, y al nivel de progresión alcanzado en ellas. Es conveniente considerar los casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumno un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito.
- Nivel de aplicación. La evaluación inicial a principio de curso y en cada unidad didáctica, nos servirá para establecer y ajustar los objetivos, contenidos, metodología, organización, grado de exigencia y evaluación. Para facilitar la tarea, es conveniente confeccionar un informe o ficha del alumno por evaluación donde se reflejen los datos obtenidos y su evolución.

i) **Adaptación de los objetivos**. El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución. Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado. Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte de los

alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto en los objetivos de cada nivel como en los de cada unidad didáctica.

- j) **Selección y priorización de contenidos.** Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las posibilidades de cada centro.
- k) **Metodologías y estrategias didácticas centradas en el proceso y en el alumno.** Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumno es menor, ya que el profesor determina de antemano cuál debe ser el resultado para todos sus alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación. En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos. La presentación de modelos de ejecución será más adecuada para aquellos tipos de contenidos que, por su carácter, requieran de una eficacia mínima para su desarrollo. También será adecuada para aquellos alumnos con mayores dificultades de aprendizaje. Cuando los alumnos presentan ya cierto dominio sobre las tareas, tienen a su alcance los recursos necesarios como para resolver problemas motrices utilizando el bagaje adquirido. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar «su respuesta» al problema. Esto refuerza el interés y la motivación hacia la actividad y permite al alumno un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en las tareas. Debemos intentar adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos entre nuestros alumnos, huyendo de una enseñanza «homogeneizada» que, por lo general, discrimina a los alumnos más avanzados (que no tienen posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a los más retrasados (que se enfrentan

a un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables). La culminación de lo propuesto sería un modelo de proyectos personalizados en los que el alumno valorase su nivel inicial, estableciese unos objetivos de mejora y seleccionase las tareas adecuadas para su progresión. Todo ello con el asesoramiento del profesor.

- l) **Propuesta de actividades diferenciadas.** Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc. Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades. Lo ideal sería que pudiesen realizarlas con el profesor fuera de clase. En el caso de no poder hacerse, se pueden realizar programas específicos de mejora fuera del aula, cuya ejecución fuese parte de los contenidos previstos para dicho grupo de alumnos.
- m) **Utilización de materiales didácticos variados.** El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos.
- n) **Establecimiento de criterios de evaluación graduados.** Los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje. Para ello deberemos:
- Establecer criterios que valoren el nivel inicial del alumno y su grado de evolución en el aprendizaje.
 - Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan a los alumnos con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario.

- Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación en función de características y experiencias previas de los alumnos.
- Establecer distintas tareas para un mismo criterio entre las que los alumnos deben elegir.
- Confeccionar criterios de los contenidos establecidos, intentando fijar distintos caminos para verificar su cumplimiento, de forma que el alumno seleccione aquel que más se adecue a sus características.

9.2.- ADAPTACIONES CURRICULARES EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La orden de 9 de mayo de 2007, por la que se establece el currículo aragonés, establece el concepto de necesidades específicas de apoyo educativo. Todos los alumnos necesitan una atención individualizada, pero algunos precisaran adaptaciones para poder acceder a las mismas experiencias educativas que el resto.

En un centro nos podemos encontrar con una casuística, de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, que podemos agrupar en cinco grupos:

- Alumnos con altas capacidades intelectuales.
- Alumnos con necesidades educativas especiales, reciben apoyo y refuerzo individualizado o en pequeño grupo. Precisan adaptaciones curriculares significativas.
- Alumnos con dificultades de aprendizaje.
- Alumnos con retraso escolar significativo.
- Alumnos de incorporación tardía al centro.

En Educación Física hay que tener en cuenta además de los alumnos con necesidades específicas, los alumnos con dificultades debidas a un problema físico puntual, pasajero o crónico. En este aspecto y entendiendo la Educación Física, como una materia fundamental para el alumnado, debido al enfoque que le damos, puesto que pretendemos diseñar un programa orientado, no al éxito en el resultado de

los deportes competitivos, sino al aumento de la condición física para una vida saludable y sana, todos los alumnos/as deben tener las mismas oportunidades, al menos en la medida de sus posibilidades.

Así en las clases nos encontramos generalmente con tres supuestos:

- Alumno que no puede realizar ningún tipo de práctica durante un tiempo, debido a una lesión o enfermedad pasajera y por prescripción médica.
- Alumno que no pueden realizar todo o parte de algunas unidades didácticas debido a un problema físico puntual.
- Alumno que no puede realizar ningún tipo de práctica por una enfermedad o discapacidad física crónica.

En los dos primeros casos, las actividades que les vamos a proponer como alternativa a las prácticas, le van a servir para ampliar conocimientos, ayudar sus compañeros, corregir, anotar incidencias, etc.

En el tercer supuesto y teniendo en cuenta que nuestros objetivos van encaminados a una mejora de la salud, entendemos que al menos de momento y en este centro, a estos alumnos no se les pueden dar las suficientes oportunidades, pues deberían tener acceso a un fisioterapeuta como se contempla en los documentos oficiales y del que sólo se puede disponer cuando existe un cierto número de alumnos con problemas. Hay que tener en cuenta que la realización de un ejercicio adecuado influirá, en algunos casos, en que ciertas enfermedades no progresen.

En Educación Física la existencia de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, supone:

- 1º) Conocimiento real y objetivo de las distintas capacidades o discapacidades, así como de su repercusión en la dinámica de la clase.
- 2º) Valoración ajustada de las dificultades que presenta el alumno.
- 3º) Diseño de adaptación curricular significativa si la precisan (conllevaría: evaluación psicopedagógica, audiencia con los padres y el alumno, informe de inspección educativa y una resolución expresa).

4º) Adecuación del personal, materiales, horarios, etc. para la puesta en práctica de esa adaptación si es necesario.

5º) Sensibilización de toda la comunidad escolar para dar respuesta a estas necesidades.

Consideramos que un alumno será motivo de adaptación, cuando a pesar de los refuerzos efectuados, no alcanza los objetivos mínimos, o aquel alumno que en razón de la atención a la diversidad así lo requiera.

9.2.1.- ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN, Y ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS.

Son medidas de carácter ordinario para atender a la diversidad dentro del aula. Para su desarrollo utilizaremos:

- Metodologías variadas.
- Actividades diversas: De distinto grado de exigencia; distinto nivel de dificultad...
Diferenciadas en función de que se refieren a contenidos básicos, complementarios, etc.
- Materiales didácticos variados y alternativos, graduados en función de su dificultades.
- Mayor tiempo para realizar una tarea.
- En cuanto a los contenidos:
- Organización y secuenciación distinta.
- Priorización de contenidos: eliminando los considerados no básicos.
- Profundización o ampliación de algunos.
- Priorización de objetivos: eliminando los considerados no básicos.
- Revisión e introducción de modificaciones en los procedimientos para llevar a cabo la evaluación.

ALUMNOS LESIONADOS O ENFERMOS:

Aquellos alumnos que tengan un problema físico que les impida realizar cualquier clase práctica con normalidad, traerán un informe médico al comienzo de su lesión o enfermedad donde se especifique: tipo de lesión, tipo de ejercicios que no puede realizar y duración aproximada.

El alumno deberá asistir a clase en ropa y calzado deportivo y deberá traer a clase al menos un bolígrafo y el cuaderno de la materia.

El alumno deberá anotar en el cuaderno o en la ficha del lesionado todas las explicaciones del profesor y todos los ejercicios que vayan realizando sus compañeros. Además deberá realizar las actividades que el profesor considere oportunas como por ejemplo: comentarios de lecturas relacionadas con la actividad física y deportiva, rellenar tablas de observación, arbitrar, etc.

Para que el departamento de Educación Física realice una adaptación curricular no significativa, el alumno deberá presentar el informe médico correspondiente, en el plazo comprendido entre el tercer y quinto día desde el inicio de la lesión o enfermedad. En el caso de que la lesión persista el alumno deberá entregar los informes médicos oportunos durante su lesión o enfermedad.

A los alumnos/as lesionados Se les podrá exigir exámenes o trabajos compensatorios.

ALUMNOS QUE NO DOMINAN EL IDIOMA.

A los alumnos de reciente incorporación al centro que no dominen el idioma se les realizará una adaptación curricular no significativa de la parte referida a los conceptos. La adaptación puede consistir en la realización de fichas alternativas que le ayuden a conocer el vocabulario específico de la materia, o se puede llegar a considerar la posibilidad de eliminar temporalmente los contenidos conceptuales.

Si alguno de estos alumnos debe asistir al aula de español en una de las horas de Educación Física, tendrán una adaptación de los contenidos y por tanto la evaluación se realizará de los contenidos mínimos.

9.2.2.- ADPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS.

Son adaptaciones que suponen la posibilidad de eliminación de contenidos esenciales y de objetivos que se consideran básicos, con la consiguiente codificación de los criterios de evaluación.

Se aplican en el momento que se detectan las dificultades, o bien, será una continuación si el alumno ya viene con un programa de adaptación.

La realización de una adaptación curricular significativa conlleva:

- Solicitud de la adaptación a la dirección del centro.
- Evaluación psicopedagógica.
- Audiencia con los padres y el alumno.
- Informe de inspección educativa.
- Resolución expresa.

Con aquellos alumnos que tengan alguna discapacidad temporal larga o permanente, y que requieran una adaptación curricular significativa de la materia, el proceso se detalla a continuación.

La realización de la adaptación curricular significativa por parte del departamento de Educación física se elaborará en colaboración con el departamento de Orientación Pedagógica. La adaptación se realizará en función de la discapacidad o enfermedad del alumno.

El alumno que recibe la adaptación curricular significativa tendrá las siguientes obligaciones y deberes:

- Asistencia obligatoria a clase.
- El alumno deberá traer al menos un bolígrafo y el cuaderno de la materia a clase.
- El alumno asistirá a clase con ropa y calzado deportivo.

- Realización de una ficha diaria (ficha del lesionado) donde anotará todas las explicaciones del profesor y todos los ejercicios que vayan realizando sus compañeros.
- Al alumno se le puede requerir la realización de exámenes teóricos sobre el contenido de las fichas diarias o apuntes en cada evaluación, según el tipo de discapacidad.
- Al alumno se le puede requerir la realización de trabajos individuales, cuyo contenido y temática se estará relacionada con la materia, según el tipo de discapacidad.
- Realización a lo largo del curso, de los mismos trabajos teóricos que sus compañeros según el tipo de discapacidad.
- Participación en la “organización” de aquellas actividades prácticas que se realicen en clase (la organización no implica la realización de la actividad).

12.- METODOLOGÍA.

12.1.- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

Con la finalidad de orientar la práctica docente del Bachillerato en el desarrollo del currículo establecido para la Comunidad Autónoma de Aragón, se señalan los siguientes principios metodológicos de carácter general, válidos para todas las materias de esta etapa.

- a) En el establecimiento del currículo de Bachillerato adquieren una gran relevancia los elementos metodológicos y epistemológicos propios de las disciplinas que configuran las distintas materias. Esta relevancia, por otra parte, se corresponde con el tipo de pensamiento y nivel de capacidad de los alumnos que, al comenzar estos estudios, han adquirido un cierto grado de pensamiento abstracto formal, pero todavía no lo han consolidado y deben alcanzar su pleno desarrollo en él. El Bachillerato contribuirá a ello, así como a la consolidación y afianzamiento de otras capacidades sociales y personales.
- b) La especialización disciplinar de esta etapa irá acompañada de un enfoque metodológico que atienda a la didáctica de cada una de las disciplinas. Como principio general, hay que resaltar que la metodología educativa en el Bachillerato favorecerá el trabajo autónomo del alumnado y, al mismo tiempo, estimulará sus capacidades para el trabajo en equipo, potenciará las técnicas de indagación e investigación propias del método científico y las transferencias y aplicaciones de lo aprendido a la vida real.
- c) Por otra parte, la formación disciplinar se complementará con la presencia en las distintas materias de elementos básicos del currículo que permitan una visión integradora del conocimiento y una formación de ciudadanos responsables y sensibles con el mundo que nos rodea.

- d) La práctica docente de cada una de las materias deberá estimular en el alumnado el interés y el hábito de la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.
- e) El Bachillerato deberá proporcionar oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la sociedad de la información tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas vinculadas a la modalidad.

c) Principios metodológicos con respecto al alumno.

El alumno será tenido en cuenta antes del proceso educativo, en cuanto a su situación evolutiva, de tal manera que la metodología a emplear posibilitará su desarrollo, partiendo del estadio en que el alumno se encuentra.

Se tendrá en cuenta, ante todo, lo que progresa el alumno en referencia a sí mismo y no sobre parámetros o metas preestablecidas. Se valorarán las diferencias en el nivel de maduración del alumnado.

Se tratará de consolidar la responsabilidad del alumno ante las actividades que se desarrollen en clase.

Se fomentará la competición desde el punto de vista educativo, canalizándola de tal forma que no se convierta en un fin en sí mismo, sino parte de algunas de las tareas que se diseñen en el curso.

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

resulta conveniente reforzar algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas escritas y/o trabajos.

Aludiendo a todo lo citado anteriormente buscaremos desarrollar esta programación teniendo en cuenta los diferentes principios metodológicos inherentes al alumno:

- Principio de actividad.
- Principio de progresión.
- Principio de funcionalidad
- Principio de adaptación.
- Principio de opcionalidad-diversidad.
- Principio de evaluación individualizada.
- Principio de autoevaluación y coeducación

d) Principios metodológicos con respecto al profesor.

Se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- Principio de ayuda: el profesor debe ser el agente que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica lo aprendido.
- Principio de interrelación: Los contenidos se presentarán de forma interrelacionada.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades se adaptarán a las características del alumnado.
- Principio de evaluación: la evaluación será continua y personalizada. Se evaluarán los aprendizajes, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor.

Para conseguir estos principios es necesaria la utilización de todos los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, alternándolos convenientemente para que el alumno pueda alcanzar los objetivos generales de etapa y de la materia a través de los contenidos propuestos.

12.2.- MÉTODOS DE ENSEÑANZA.

Usaremos los métodos de enseñanza más adecuados a la actividad que se imparte, utilizando métodos deductivos basados en el aprendizaje sin error, inductivos basados más en el aprendizaje autónomo de los alumnos y en métodos basados en el ensayo-error.

Tendrán mayor presencia los métodos inductivos, por adecuarse más a la naturaleza de la materia, intentando desarrollar el aprendizaje de los alumnos a través de la experiencia práctica, favoreciendo tanto las aportaciones geniales de los alumnos como las respuestas motrices no estereotipadas.

La materia de E.F. tiene un carácter fundamentalmente práctico, puesto que la E.F. está compuesta, ante todo por actividad física, experimentación y vivencia de los contenidos, aunque ello no quiere decir que se vaya a dejar de lado la parte referida a conocimientos teóricos.

Criterios básicos para el DISEÑO DE ACTIVIDADES (de diagnóstico, refuerzo, evaluación, desarrollo...).

- La posibilidad de disfrutar aprendiendo.
- La familiarización con el entorno.
- El autoconocimiento del grado inicial de competencia por parte del alumno.
- La regulación del ritmo de ejecución y aprendizaje de cada alumno.
- Coherencia interna.
- El desarrollo de los distintos tipos de contenidos.
- La utilización de todas las posibles formas de agrupamiento para el trabajo del alumno.

Las actividades de enseñanza aprendizaje respetarán y serán adecuadas a las características de los alumnos. Se priorizará el papel activo del alumno, su motivación y la adaptación de las actividades al nivel del mismo. Las actividades a lo largo de las sesiones y de las unidades, irán de simples a complejas.

Los criterios para la selección de actividades serán: actividades de apertura, con sentido, carga, dinámicas y originales. Las actividades serán de iniciación, desarrollo, y evaluación, aunque puntualmente se realizarán de refuerzo y ampliación cuando los alumnos lo precisen. Potenciarán el aprendizaje a través del juego y de la técnica a través de la táctica, utilizando situaciones de juego individual y colectivo, principalmente con situaciones reducidas. La estructura de la sesión será: calentamiento específico, parte principal y vuelta a la calma.

Después de la ejercitación y puesta en práctica, habrá valoración del trabajo realizado, por parte de alumnos y profesor.

12.3.- ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

A la hora de utilizar estrategias de enseñanza, durante la acción docente, se tendrá en cuenta en primer lugar, que el aprendizaje sea significativo, es decir, que el alumno establezca relaciones entre los conocimientos y experiencias que posee y los que le estamos enseñando.

Para que el APRENDIZAJE SEA SIGNIFICATIVO, se deberán cumplir las siguientes actuaciones:

- Que el contenido sea potencialmente significativo, tanto desde el punto de vista de su estructura interna como de su posible asimilación. Nos basaremos en los conocimientos previos para construir a partir de ellos.
- Que el contenido sea motivador para el alumno.
- Que las estrategias estén vinculadas a la práctica, mediante actividades globales, aunque en ocasiones polaricemos la atención en determinados aspectos, o en otros casos, modifiquemos las situaciones reales para llegar a una correcta comprensión de la actividad.

En general, se pretende una enseñanza activa donde el alumno no sea un mero receptor pasivo de conocimientos y tareas motrices, creando las condiciones adecuadas para que reflexione, participe y solucione problemas, y proponiendo conflictos para que el alumno avance en el proceso de aprendizaje.

12.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los estilos de enseñanza se adaptarán a cada situación y tipo de contenido.

Siguiendo el orden de representación de los estilos de enseñanza del cuadro, se consigue que el alumno vaya tomando más decisiones, favoreciendo una mayor autonomía del mismo.

Reproducción de modelos	Mando directo.
	Asignación de tareas.
	Enseñanza recíproca.
	Autoevaluación.
	Enseñanza por niveles.
Descubrimiento	Descubrimiento guiado.
	Resolución de problemas.
	Diseño del alumno.

La utilización de un estilo u otro dependerá de:

- La capacidad que se pretenda desarrollar: presión en la ejecución, sincronización, reproducción fiel de un modelo, independencia del alumno, socialización, etc.
- La naturaleza de la tarea.
- El nivel de madurez o preparación del alumno.
- El tamaño del grupo.
- La disposición de recursos materiales.

Los estilos basados en el descubrimiento, desarrollarán en los alumnos su capacidad de respuesta motriz y de adaptación a diferentes situaciones. La utilización de estos estilos tiene una especial importancia en esta etapa, sobre todo en aquellas actividades de gran componente perceptivo y de decisión, donde el objetivo es desarrollar la capacidad del alumno para procesar la información con un tiempo de reacción mínimo y decidir la alternativa más conveniente, es decir, en las estrategias de decisión de problemas de tipo táctico.

La intervención del profesor no se centrará sólo en la presentación de estímulos informativos para nuevos aprendizajes o reforzamientos de los mismos, (método de la instrucción directa o aprendizaje por recepción), sino que además, debe permitir el establecimiento de relaciones reflexivas entre estos y los que ya posee, buscando el aprendizaje significativo del alumno.

La intensidad del trabajo se aumentará progresivamente, en función del ritmo de adaptación y asimilación del ejercicio.

Buscaremos la diversidad en las actividades, con la finalidad de lograr motivación e interés en los alumnos, y llevándoles a una reflexión sobre la aplicabilidad de las mismas.

12.5.- RELACIONES DE INTRADISCIPLINARIEDAD.

Dentro de nuestra materia hay contenidos fundamentales que caracterizan y proporcionan homogeneidad a la materia, convirtiéndose en ejes de globalización. Entre ellos destacamos:

- Estructura de la clase (calentamiento, parte fundamental y vuelta a la calma).
- Los hábitos de higiene.
- El calentamiento como preparación al movimiento.
- El respeto al material, las instalaciones, etc.
- Normas de la clase. A los padres se les entrega una hoja con las normas de la asignatura.

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (ver anexo 1).

12.6.- RELACIONES DE INTERDISCIPLINARIEDAD.

Nuestra materia puede relacionarse con otras materias durante el desarrollo de las unidades didácticas, aunque estas relaciones serán menos intensas que en la Educación Secundaria Obligatoria al tratarse de materias mucho más específicas.

- Biología - Geología: en actividades en el medio natural, lecturas de mapas, etc.
- Historia del Mundo contemporáneo: juegos y deportes tradicionales, lectura de mapas, etc.
- Dibujo técnico y Artístico: realización de mapas y balizas, creación de murales, escenarios, etc.
- Lengua Castellana y Literatura: riqueza de vocabulario técnico, utilización de textos, poemas, etc.
- Matemáticas: medidas y proporciones de las pistas deportivas, etc.

12.7.- ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA DESDE LA MATERIA DE E.F.

- Lectura de artículos periodísticos relacionados con la actividad física y el deporte, nutrición, malos hábitos (tabaquismo, sedentarismo, consumo de alcohol, etc.) Los alumnos deberán contestar a preguntas sobre el texto (para comprobar la comprensión lectora) y reflexionar sobre el contenido del mismo mediante la redacción de conclusiones.
-
- En los apuntes de la asignatura se incluirán referencias bibliográficas (principalmente de libros que se encuentran en la biblioteca del centro) donde los alumnos podrán consultar posibles dudas o donde podrán ampliar contenidos.
-
- En las actividades propuestas para cada evaluación se incluirá al menos una en la que tengan que recopilar, buscar y seleccionar información. En estas actividades también deberán indicar la fuente.
-
- Búsqueda de artículos en periódicos relacionados con el beneficio de la realización de actividad física y deporte en nuestra vida diaria, para afianzar hábitos saludables.
-
- Realización de glosarios de vocabulario específicos de las unidades didácticas trabajadas en clase.
-
- Se propondrán estas actividades a todos aquellos alumnos lesionados que no puedan realizar la clase práctica y a todos los alumnos como complemento a la parte teórica de la materia.

12.8.- LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO RECURSO METODOLÓGICO.

Se trabajarán las nuevas tecnologías mediante:

- Búsqueda en páginas web de materiales relacionados con los contenidos que desarrollamos en

cada una de las unidades didáctica (de información relevante para nuestras explicaciones y para la realización de los diferentes trabajos que van realizar los alumnos).

- Utilización del cañón y portátil, para poder ver archivos y DVD, y conectarnos a Internet en clase. Además realizaremos clases prácticas con el seguimiento de DVD (aerobic, batuta, etc.) o archivos. También podremos ver las grabaciones de los alumnos, realizadas en clase, y analizarlas en grupo.
- Elaboración por parte del profesor de pequeñas presentaciones en Power Point para explicar conocimientos teóricos de las unidades didácticas.
- A los alumnos, en todos los trabajos, se les pedirá las fuentes de dónde han sacado información, tanto bibliográficas como de páginas Web.

13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

13.1.- Material propio de la materia de Educación Física.

13.2.- Material curricular.

Los alumnos no llevarán libro de Educación Física, serán los propios profesores quienes preparen los materiales curriculares de cada una de las unidades didácticas. Para ello los profesores cuentan con libros, videos, revistas, etc. de consulta en la biblioteca.

Los apuntes y fichas se entregarán a los alumnos mediante fotocopias y/o apuntes digitales que recibirán a través de los correos personales.

14. PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades complementarias que se proponen por el departamento de Educación Física para la Enseñanza Secundaria Obligatoria para el presente curso escolar son:

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- Sesión de Fitness, body-combat, spinning, zumba... en el gimnasio de la localidad o en el centro
- Festival de Navidad 1º bto. (Diciembre)
- Jornada del Rugby con 1º bachillerato en las instalaciones municipales de La Almunia (marzo-abril)

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

- Ruta senderista al Parque Nacional de Ordesa con 1º bachillerato (Octubre)
- Visita a la Caja Mágica de Madrid (4ºeso y 1ºbto)
- Multiaventura en el Parque Natural del Moncayo y Ribera del Ebro.
- Jornada blanca en la nieve (un día de esquí/raquetas de nieve para todos)

15. TAREAS DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES

RECUPERACIONES DE EVALUACIONES.

Ante los casos de alumnos con evaluaciones suspendidas, se estudiará cada caso de forma individual, revisando su evaluación pendiente y observando cuál ha sido el motivo del suspenso de cada alumno.

Para recuperar trabajos, fichas, exámenes o el cuaderno del alumno, se podrán mandar trabajos de revisión, para comprobar posteriormente si el alumno ha llegado a los conceptos mínimos exigidos. Además, si el profesor considera que uno de los motivos del suspenso, ha sido la incorrecta presentación del cuaderno de clase, en este trabajo de recuperación, puede estar incluida la presentación del cuaderno de la evaluación suspendida, con las oportunas correcciones ya efectuadas.

Para recuperar las pruebas físicas o de habilidades específicas se tendrá en cuenta las unidades didácticas posteriores.

16. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN PARA LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS

EXTRAORDINARIAS

El alumno que suspenda la materia de Educación Física en la evaluación ordinaria deberá presentarse al examen extraordinario que tendrá lugar en septiembre, en fecha y hora indicada por el centro. A dicho examen solo se podrá presentar si presenta los trabajos que se realizaron durante el curso. El listado de trabajos, se proporcionará al alumno al conocer las notas finales de junio.

El examen constará de dos partes diferenciadas. El alumno debe asistir al examen con calzado y ropa deportiva, además deberá traer al menos un bolígrafo azul o negro.

Para superar el examen extraordinario el alumno debe superar con nota igual o superior a 5 los dos exámenes, un examen teórico y uno práctico. El examen teórico se realizará en primer lugar. Aquellos alumnos que no superen con nota igual o superior a 5 el examen teórico ya no accederán al examen práctico.

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

- Durante el período de verano, el alumno deberá realizar los trabajos de la materia. El contenidos de los trabajos se le proporcionará al conocer las notas finales de junio. Las preguntas del examen teórico girarán en torno a los contenidos mínimos de cada nivel.
- Una vez conocidas las notas finales de junio se proporcionará al alumno los contenidos mínimos que debe superar en septiembre para superar la materia.

16.1. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

La prueba extraordinaria constará de dos partes una teórica y una práctica, que se realizarán de forma consecutiva.

7.5.1.- PRUEBA TEÓRICA.

Se realizará un examen teórico de los contenidos mínimos trabajados en cada curso. Para poder realizar el examen será **necesario presentar todos los trabajos** que el profesor haya solicitado a dicho alumno/a durante el curso. Si el alumno no entrega los trabajos no podrá realizar el examen, es imprescindible su presentación. Las preguntas del examen girarán en torno a los contenidos mínimos.

El examen deberá ser superado con la calificación mínima de 5 para poder realizar la prueba práctica.

7.5.2. PRUEBA PRÁCTICA.

El alumno después de superar el examen teórico, deberá superar un examen práctico en función de los contenidos desarrollados en cada nivel. El examen deberá ser superado con nota de 5 o más.

	CARRERA CONTINUA	PRUEBA DE FLEXIBILIDAD	PRUEBA DE FUERZA	CIRCUITO DE HABILIDADES
BACHILLERATO	20'	NO	SI	RCP

En primer lugar se realizarán tres pruebas de Condición Física:

- Prueba de resistencia: carrera continua.
- Prueba de fuerza: test de abdominales en 60 segundos.

Deberá saber realizar la maniobra práctica de RCP (reanimación cardio-pulmonar).

Posteriormente, se realizará una prueba de manifestación artístico-expresiva.

17. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

-
ENCUESTA A LOS ALUMNOS sobre lo que han logrado aprender y sus experiencias en las clases, para así valorar mi práctica docente.

18. PROCEDIMIENTOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

La programación nace como un instrumento riguroso en su realización teórica, pero vivo y flexible en su aplicación práctica. Ha de ser la guía de nuestro que hacer diario, pero siempre hemos de estar dispuestos a adaptarnos al contexto real con el fin de alcanzar los objetivos y estándares de aprendizaje que nos hemos marcado. Será la puesta en práctica de la programación la mejor forma de evaluarla y así ir mejorándola curso a curso. Está claro que los objetivos y los contenidos nos los marca la ley, pero el camino para alcanzarlos depende enteramente de nuestra actuación como docentes y es precisamente ahí donde tenemos que ir mejorando día a día.

A los datos que aporta la evaluación continua será necesario añadir otros referentes a la validez de la programación de las actividades de enseñanza, los recursos materiales y personales utilizados, los tiempos y espacios previstos, tipo de agrupación de los alumnos, criterios de evaluación aplicados y la propia actuación del enseñante.

La evaluación del proceso de enseñanza permite detectar necesidades de recursos materiales y humanos, de formación, de infraestructuras, etc.

Esquema de trabajo:

- ❖ Al final de curso analizaremos los resultados obtenidos y elaboraremos una memoria en la que se evalúe el desarrollo de la programación didáctica y la práctica docente.
- ❖ Valoración de los contenidos que se han desarrollado. Analizar las causas de aquellos que no se han podido llevar a cabo.
- ❖ Analizar las actividades extraescolares, en organización, comportamiento de alumnos y ver posibles propuestas de mejora.
- ❖ Examinar si se han aprovechado los limitados recursos que nos ofrece el Centro para llevar a cabo las actividades de Educación Física, de una forma atractiva y provechosa para los alumnos.

INDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. OBJETIVOS**
- 3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**
- 4. ELEMENTOS TRANSVERSALES**
- 5. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE VINCULADOS A LAS COMPETENCIAS Y ELEMENTOS TRANSVERSALES.**
- 6. ESTANDARES DE APRENDIZAJE MÍNIMOS**
- 7. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS**
- 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**
- 9.-CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**
- 10. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL**
- 11. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**
- 12. METODOLOGÍA DIDÁCTICA QUE SE VA A APLICAR.**
- 13.-MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.**
- 14. PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**
- 15. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

1. INTRODUCCIÓN

La materia de Educación Física y Vida Activa asentará una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida del alumnado y como éste puede influir en generar un contexto más activo. Se invita a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud e implicarse para mejorar el contexto en el que viven. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador, facilitador y promotor de una educación activa.

La Educación Física y Vida Activa tendrá como finalidades que el alumnado:

- a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas
- b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices
- c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física
- d) adopte una vida activa y saludable aplicando recursos para organizarla y programarla; e) se implique en proyectos que conlleven acciones que fomenten la actividad física saludable en el entorno próximo.

La Educación Física y Vida Activa en segundo de Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física y tener una vocación de servicio hacia los demás. De este modo, se favorece la autonomía en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

El fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas son los ejes de actuación primordial, entendidos como unas acciones que conllevan responsabilidad individual, colectiva y social. Se conocerán los riesgos asociados a las actividades, hábitos posturales correctos, una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones, etc.

Por otra parte, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto posibilidades de estudio, ya sea enseñanzas deportivas, así como imprescindible para su desarrollo.

2. OBJETIVOS

Obj.EFVA.1. Desarrollar identidades activas mostrando conductas motrices que le permitan actuaren contextos y actividades variadas con la intención de animar a otros a realizar una actividad físicasaludable.

Obj.EFVA.2. Familiarizarse con las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

Obj.EFVA.3. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de la actividad físicasaludable con la intención de mejorar el contexto social próximo.

Obj.EFVA.4. Implicarse de manera activa en la realización de los proyectos fomentando relaciones positivas entre los miembros del grupo.

3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La Educación Física y Vida Activa está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable. La contribución del área a gran parte de las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

Analizando el perfil competencial del área de Educación Física y Vida Activa se aprecia su especial contribución al desarrollo de la competencia social y cívica, la competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística y la competencia digital, en coherencia con la propuesta metodológica sustentada en el Aprendizaje Servicio. También contribuye al desarrollo de la competencia de aprender a aprender y competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología que dotan de globalidad a la propuesta formativa para el alumnado.

Competencia en comunicación lingüística

La materia de Educación Física y Vida Activa participa en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística a través de situaciones variadas, que implican buscar, recoger, seleccionar, procesar y presentar de manera correcta la información requerida. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

La Educación Física y Vida Activa contribuye especialmente a las competencias básicas en ciencia y tecnología: el conocimiento de los principios de la naturaleza y más concretamente de todo lo relacionado con el cuerpo humano está en relación directa con nuestros contenidos. Los sistemas biológicos, que forman parte esencial de esta dimensión competencial, son también inherentes a la materia. Un buen conocimiento de nuestro cuerpo humano nos va a permitir gestionar de una forma mucho más coherente nuestros hábitos de actividad física, alimentación o de higiene, entre otros, contribuyendo además de una forma decisiva a la mejora de la salud. Es fundamental que estos hábitos se afiancen y puedan tener su continuidad no solamente durante la etapa escolar, sino a lo largo de toda la vida.

Competencia digital

En esta materia se requiere buscar, recoger y seleccionar información requerida para elaborar el proyecto y profundizar en las salidas profesionales. Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta para presentar y difundir el proyecto elaborado. El uso de cámaras digitales de

fotografía y video permite realizar presentaciones y de esta forma dar sentido a los proyectos.

Competencia de aprender a aprender

La materia contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de uno mismo y las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma.

Competencia sociales y cívicas.

Las características inherentes de la materia y a las actividades físicas en general, pero en especial a las que se realizan de forma vinculadas al proyecto de aprendizaje servicio, hacen que desde ella se pueda facilitar las relaciones sociales, la integración y el respeto, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Son frecuentes las situaciones en las que el alumno debe resolver conflictos, tomar decisiones, interactuar con otras personas y grupos conforme a unas normas, apartado éste fundamental en todos los juegos y actividades, donde su cumplimiento y el respeto a los compañeros/adversarios se erige como una característica esencial en nuestra práctica educativa.

Actitudes de asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno, su familia o su entorno social próximo, son también contribuciones de nuestra materia a las competencias sociales y cívicas. En este sentido, cobra especial importancia el análisis crítico que se puede hacer de las modas y la imagen corporal que ofrecen los medios de comunicación o de determinados hábitos con arraigo en nuestra sociedad y que no representan un estilo de vida saludable (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, etc.).

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

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

Competencia de conciencia y expresiones culturales.

Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

4. ELEMENTOS TRANSVERSALES

1. Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de la etapa, **la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional** se trabajarán en todas las materias de conocimiento.

2. Se impulsará el desarrollo de los valores que fomenten la **igualdad efectiva entre hombres y mujeres** y la **prevención de la violencia de género**, y de los valores inherentes al **principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social**.

Se fomentará el aprendizaje de la **prevención y resolución pacífica de conflictos** en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan **la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos y el rechazo a la violencia terrorista**, la pluralidad, el respeto al Estado de derecho, el respeto y consideración a las víctimas del terrorismo y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia. Asimismo, se promoverán y difundirán los derechos de los niños en el ámbito educativo.

5. CONTENIDOS

BLOQUE 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA ACTIVA

- Acciones motrices individuales: Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carrera de larga duración. Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.). Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc. Etc.
- Acciones motrices de oposición: Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tirode sogas, etc.) etc.
- Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.
- Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición: Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, relevos, etc. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TeachingGamesforUnderstanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros). Desarrollo iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).
- Acciones motrices en el medio natural: El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa, escalada, etc. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.).
- Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).
- Otras manifestaciones de la motricidad y recursos para gestionar y participar en el ocio activo.
- Valores individuales, sociales y medioambientales: Seguridad individual (atuendo recomendado en función de las prácticas) y colectiva. La educación para la convivencia. Construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.). Conciliar el deseo de “ganar” y “poder más” orientándolo y canalizándolo para la mejora individual y colectiva. Conductas sostenibles y ecológicas.
- Destrezas docentes básicas: Dar información al destinatario, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control de la clase y gestión del tiempo.

BLOQUE 2: GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y VALORES

- Salidas profesionales relacionados con estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados.
- Proyectos de Aprendizaje servicio.
 - Fase 1: Identificar una necesidad en el contexto próximo a la que es posible dar solución con nuestros recursos. Antecedentes de proyectos similares.
 - Fase 2: Diseñar un plan de acción compuesto de actividades de aprendizaje y servicio, estableciendo las conexiones necesarias para darles respuesta. Reparto de responsabilidades individuales y grupales.
 - Fase 3: Aplica el proyecto. Permisos. Seguros. Publicidad.
 - Fase 4: Evaluar el proyecto (servicio prestado, impacto de cambio social, aprendizajes realizados, desarrollo de competencias, continuidad del proyecto, etc.).
 - Fase 5: Difundir el proyecto.
- Claves del éxito: Proyectos sencillos. Basarse en lo hecho por otros. Necesidad real del contexto. Compromisos personales claros. Confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto. Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto.

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA	Curso: 2º
---------------------------------------	------------------

BLOQUE 1: Actividad Física y vida activa

CONTENIDOS:

Acciones motrices individuales: Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar. Carrera de larga duración. Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc. Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.). Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc. Etc.

Acciones motrices de oposición: Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de sogas, etc.) etc. Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacas, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.

Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición: Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), juegos cooperativos, desafíos físicos cooperativos, relevos, etc. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TeachingGamesforUnderstanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros). Desarrollo iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Acciones motrices en el medio natural: El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa, escalada, etc. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.).

Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, flashmob, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Otras manifestaciones de la motricidad y recursos para gestionar y participar en el ocio activo.

Valores individuales, sociales y medioambientales: Seguridad individual (atuendo recomendado en función de las prácticas) y colectiva. La educación para la convivencia. Construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.). Conciliar el deseo de “ganar” y “poder más” orientándolo y canalizándolo para la mejora individual y colectiva. Conductas sostenibles y ecológicas.

Destrezas básicas: Dar información al destinatario, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control de la clase y gestión del tiempo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Cri.EFVA.1.1. Solucionar variedad de situaciones motrices relacionadas con las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas en coherencia con los proyectos planteados, cumpliendo las reglas, normas y rutinas establecidas en clase.	CIEE-CMCT-CSC	Est.EFVA.1.1.1. Soluciona diferentes situaciones motrices para poder realizar los diferentes proyectos planteados por el grupo-clase y que le permita llevar a cabo los eventos programados.
		Est.EFVA.1.1.2. Cumple las reglas, normas y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA	Curso: 2º
---------------------------------------	------------------

BLOQUE 2: Gestión de la Actividad Física y valores.

CONTENIDOS:

Salidas profesionales relacionados con estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados.

Proyectos de Aprendizaje servicio. Fase 1: Identificar una necesidad en el contexto próximo a la que es posible dar solución con nuestros recursos. Antecedentes de proyectos similares. Fase 2: Diseñar un plan de acción compuesto de actividades de aprendizaje y servicio, estableciendo las conexiones necesarias para darles respuesta. Permisos. Seguros. Reparto de responsabilidades individuales y grupales. Fase 3: Aplica el proyecto. Permisos. Seguros. Publicidad. Fase 4: Evaluar el proyecto (servicio prestado, impacto de cambio social, aprendizajes realizados, desarrollo de competencias, continuidad del proyecto, etc.). Fase 5: Difundir el proyecto.

Claves del éxito: Proyectos sencillos. Basarse en lo hecho por otros. Necesidad real del contexto. Compromisos personales claros. Confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el

proyecto. Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto.

Recursos útiles: Documento descargable "Práctica APS: guía prácticas de aprendizaje-servicio para jóvenes". Libros, monográficos en revistas educativas y documentos con el título: El aprendizaje servicio en Educación Física o Aprendizaje y servicio.

Ejemplos de proyectos de aprendizaje servicio para la promoción de la actividad física: Apadrinar a un niño/a de primaria o secundaria en una actividad concreta, diseñar sesiones de juegos para otros, senderismo con mayores, taller de reciclaje de bicicletas o patines, sensibilizar ante la discapacidad, integración de colectivos singulares, dinamizar un espacio público (parque, plaza, calle, etc.), concurso-exposición de fotos que fomenten la actividad física, campaña de recogida de material deportivo para poblaciones desfavorecidas, organización de eventos solidarios (carreras, salidas con patines, etc.), organizar recreos activos, realizar un lipdub, organizar torneos de centro en semanas culturales temáticas, dinamizar encuentros entre centros con temáticas concretas, realizar un flashmob, certamen de bailes de salón, colabora con una ONG mediante la organización de un evento, etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Cri.EFVA.2.1. Conocer con las orientaciones del docente las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.	CD-CCL	Est.EFVA.2.1.1. Busca, selecciona y presenta de manera correcta las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.
Cri.EFVA.2.2. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir un proyecto de promoción de la actividad física que implique a otros con la intención de mejorar su contexto social próximo.	CIEE-CCL-CD	<p>Est.EFVA.2.2.1. Planifica, desarrolla y evalúa un proyecto de intervención relacionado con la promoción de la actividad física con influencia en su contexto próximo.</p> <p>Est.EFVA.2.2.2. Utiliza las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.</p>
Cri.EFVA.2.3. Participar de manera activa en las actividades propuestas, está atento a las explicaciones, realizar los trabajos encomendados, en grupo y de manera individual, con orden y limpieza, aprovechar bien el tiempo de clase, adquirir habilidades para organizarse solo, mantiene interacciones positivas, utiliza el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas, hace prácticas y actividades para mejorar y tomar decisiones responsables y fundamentadas.	CIEE-CSC-CAA	<p>Est.EFVA.2.3.1. Participa activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente por mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.</p> <p>Est.EFVA.2.3.2. Se muestra colaborador y respetuoso en la planificación de actividades grupales con el resto de los compañeros, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.</p> <p>Est.EFVA.2.4.3. Planifica y se responsabiliza de su propio aprendizaje, es consecuente con las metas planteadas y evalúa los resultados.</p>

6. ESTANDARES DE APRENDIZAJE MÍNIMOS

Est.EFVA.1.1.1. Soluciona diferentes situaciones motrices para poder realizar los diferentes proyectos planteados por el grupo-clase y que le permita llevar a cabo los eventos programados.
Est.EFVA.1.1.2. Cumple las reglas, normas y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.
Est.EFVA.2.1.1. Busca, selecciona y presenta de manera correcta las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.
Est.EFVA.2.2.1. Planifica, desarrolla y evalúa un proyecto de intervención relacionado con la promoción de la actividad física con influencia en su contexto próximo.
Est.EFVA.2.2.2. Utiliza las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.
Est.EFVA.2.3.1. Participa activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente por mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
Est.EFVA.2.3.2. Se muestra colaborador y respetuoso en la planificación de actividades grupales con el resto de los compañeros, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.
Est.EFVA.2.4.3. Planifica y se responsabiliza de su propio aprendizaje, es consecuente con las metas planteadas y evalúa los resultados.

7. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS 1º ESO				
TRIMESTRE	UNIDAD	TÍTULO DE LA UNIDAD	BLOQUE CONTENIDO	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	0	Empezamos el curso	1,	1
	0	Conocimiento del nivel inicial	1, 2	1
	1	Actividades en el medio natural: BTT y CROSS-RUNNING	1, 2	4
	2ª	Cualidades Físicas relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica, Flexibilidad, Fuerza y Velocidad.	1, 2	4

	3ª	Deportes de Oposición: Tenis, Padel y Frontón	1,2	4
				TOTAL 14
<u>SEGUNDO</u> <u>TRIMESTRE</u>	3ª	Salud, Nutrición y actividad física.	1, 2	2
	4ª	Organizamos una Gimkana. Juegos recreativos.	1, 2	4
	5ª	DEPORTES COLECTIVOS: Organización y gestión de un campeonato de deportes colectivos.	1,	5
	6ª	Pilates.	1,2	2
				Total 13
<u>TERCER</u> <u>TRIMESTRE</u>	6ª	Actividades con intención artística: Bailes de Salón	1, 2	5
	8ª	Actividades en el medio natural. Orientación y Senderismo	1	3
	10ª	Juegos tradicionales	1, 2	2
				TOTAL 10

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

A. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Solucionar variedad de situaciones motrices relacionadas con las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas en coherencia con el proyecto planteado para dirigir y orientar a otros, cumpliendo las reglas, normas y rutinas establecidas en clase.

2. Conocer con las orientaciones del docente las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.

3. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir un proyecto de promoción de la actividad física que implique a otros con la intención de mejorar su contexto social próximo.

4. Participar de manera activa en las actividades propuestas, está atento a las explicaciones, realizar los trabajos encomendados, en grupo y de manera individual, con orden y limpieza, aprovechar bien el tiempo de clase, adquirir habilidades para organizarse solo, mantiene interacciones positivas, utiliza el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas, hace prácticas y actividades para mejorar y tomar decisiones responsables y fundamentadas.

9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

A. CRITERIOS GENERALES DE CALIFICACIÓN

Los criterios que se establecen en la programación para la calificación de los alumnos, serán para el curso 2019/2020 los siguientes:

- El 20% de la calificación correspondería a los aspectos conceptuales.
- El 80% a los aspectos procedimentales y actitudinales, que corresponderan con la parte práctica.

Para intentar evitar la posible compensación total de una parte con respecto a la otra, el alumnado deberá superar al menos 2 de las 3 evaluaciones para poder realizar la media aritmética de las tres evaluaciones de cara a la nota final.

B. PÉRDIDA DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

Aquellos alumnos que por falta de asistencia reiterada a clase hayan perdido el derecho a la evaluación continua, podrán recuperar la asignatura de la siguiente manera:

- **entrega de aquellos trabajos, fichas, investigaciones, etc. que se hayan realizado a lo largo del curso**

- realización de una **prueba escrita** referente a todos los contenidos que se han tratado durante el curso.

10. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

Se realizará una evaluación inicial a todos los alumnos para saber el nivel de partida del grupo y con ello poder conducir de manera correcta el curso de la programación.

- **EVALUACIÓN INICIAL.** Para valorar el nivel inicial de los alumnos se realizará un test inicial sobre contenidos propios de la asignatura.

- **OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA.** Informa sobre el progreso día a día del alumno en cada una de las unidades de trabajo. Los instrumentos utilizados serán:

- hojas de control
- planilla de observación y registro de las actuaciones y conductas de los alumnos
- intercambios orales
- realización de tareas, trabajos monográficos y de investigación

- **PRUEBAS OBJETIVAS.**

Pruebas escritas sobre contenidos determinados, serán en forma de test.

11. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad velará por la integración del alumno, y esta integración se consigue cuando el alumno esta el mayor tiempo posible con el resto de compañeros.

No obstante, dadas las características de la materia y ya que vamos a realizar test iniciales, ya implícitamente realizamos una adaptación individual según el nivel inicial del cada alumno, lo que supone una modificación permanente del grado de superación de los objetivos mínimos.

En Educación Física hay que tener en cuenta además de los alumnos con necesidades específicas, los alumnos con dificultades debidas a un problema físico puntual, pasajero o crónico. En este aspecto y entendiendo la Educación Física, como una materia fundamental para el alumnado, debido al enfoque que le damos, puesto que pretendemos diseñar un programa orientado, no al éxito en el resultado de los deportes competitivos, sino al aumento de la condición física para una vida saludable y sana, todos los alumnos/as deben tener las mismas oportunidades, al menos en la medida de sus posibilidades.

Así en las clases nos encontramos generalmente con tres supuestos:

- Alumno que no puede realizar ningún tipo de práctica durante un tiempo, debido a una lesión o enfermedad pasajera y por prescripción médica.
- Alumno que no pueden realizar todo o parte de algunas unidades didácticas debido a un problema físico puntual.
- Alumno que no puede realizar ningún tipo de práctica por una enfermedad o discapacidad física crónica.

En los dos primeros casos, las actividades que les vamos a proponer como alternativa a las prácticas, le van a servir para ampliar conocimientos, ayudar sus compañeros, corregir, anotar incidencias, etc.

En el tercer supuesto y teniendo en cuenta que nuestros objetivos van encaminados a una mejora de la salud, entendemos que al menos de momento y en este centro, a estos alumnos no se les pueden dar las suficientes oportunidades, pues deberían tener acceso a un fisioterapeuta como se contempla en los documentos oficiales y del que sólo se puede disponer cuando existe un cierto número de alumnos con problemas. Hay que tener en cuenta que la realización de un ejercicio adecuado influirá, en algunos casos, en que ciertas enfermedades no progresen.

ALUMNOS LESIONADOS O ENFERMOS:

Aquellos alumnos que tengan un problema físico que les impida realizar cualquier clase práctica con normalidad, traerán un informe médico al comienzo de su lesión o enfermedad donde se especifique: tipo de lesión, tipo de ejercicios que no puede realizar y duración aproximada.

El alumno deberá asistir a clase en ropa y calzado deportivo y deberá traer a clase al menos un bolígrafo y el cuaderno de la materia.

El alumno deberá anotar en el cuaderno o en la ficha del lesionado todas las explicaciones del profesor y todos los ejercicios que vayan realizando sus compañeros. Además deberá realizar las actividades que el profesor considere oportunas como por ejemplo: comentarios de lecturas relacionadas con la actividad física y deportiva, rellenar tablas de observación, arbitrar, etc.

Para que el departamento de Educación Física realice una adaptación curricular no significativa, el alumno deberá presentar el informe médico correspondiente, en el plazo comprendido entre el tercer y quinto día desde el inicio de la lesión o enfermedad. En el caso de que la lesión persista el alumno deberá entregar los informes médicos oportunos durante su lesión o enfermedad.

A los alumnos/as lesionados Se les podrá exigir exámenes o trabajos compensatorios.

12. METODOLOGÍA DIDÁCTICA QUE SE VA A EMPLEAR

Con el criterio de seguir una enseñanza en la que el alumno aprenda el “arte de enseñar” mediante una enseñanza activa, en la cual deba movilizar sus capacidades de percepción, cognición, decisión y ejecución, mediante una enseñanza emancipadora, se debe tender a conceder al alumno niveles de responsabilidad toma de decisiones que estén acordes con sus capacidades y posibilidades.

Los contenidos prácticos se impartirán preferentemente organizándolos a partir de grandes contenidos conceptuales y procedimentales. Con este tipo de contenidos se pretende la aplicación de una metodología activa que desarrollen los alumnos la autonomía y la responsabilidad, evitando la presentación de soluciones únicas, fomentando que los alumnos participen en las propuestas de actividades y aprovechando las experiencias que puedan tener, hasta llegar a una situación en la cual el profesor actúe más como mediador que como instructor magistral. Este proceso contribuirá a que el alumno descubra su capacidad potencial para aplicar los contenidos didácticos y a que desarrollen su capacidad de aprender por sí solos de sus propias experiencias.

Utilizaremos uno u otro método según la necesidad del momento. Para ello utilizaremos las estrategias apropiadas a cada necesidad recurriendo a las estrategias: analíticas o globales y sus variaciones.

La programación está enfocada para desarrollarla cumpliendo las siguientes características:

- Flexible.
- Activa.
- Participativa.
- Integradora
- Inductiva
- Lúdica

Hay que tener en cuenta las siguientes ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

1. Técnica de enseñanza:

Utilizaremos la instrucción directa y la indagación. La elección de uno u otro dependerá del contenido a desarrollar y de las características del grupo. Pensamos que los métodos productivos son más significativos para el alumnado.

2. Estilo de enseñanza:

Se usarán todos aquellos estilos que más se adapten para transmitir las actividades programadas.

3. Estrategia en la práctica:

Se alternarán planteamientos globales y planteamientos analíticos para que el alumnado comprenda la multiplicidad de tareas existentes y así tener un conocimiento general de la materia a enseñar.

En cuanto a la ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES:

- Organización de grupos estables. Evolución lógica en la organización del alumnado (individual, parejas, tríos, grupos), la idea es el no cambiar continuamente la organización.
- Respecto a la posición del profesor será fuera del grupo para controlar, dar la información inicial y conocimientos de resultados grupales y dentro del grupo para dar feedback individuales, aumentar la motivación y participar con el alumnado.
- Aprovechar todo el espacio.
- Prever y preparar el material de la sesión, establecer normas para su uso, conservación y recogida.
- Elección de materiales polivalentes.
- Diseñar actividades motivantes y significativas, que produzca el máximo compromiso referente a la asimilación de este tipo de contenidos.

13.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Equipos informáticos, especialmente ordenadores y cañón de vídeo. También se utilizarán recursos de Internet.
- Instalaciones convencionales y no convencionales de atletismo y natación.
- Espacios polideportivos cubiertos y/o al aire libre tanto en el IES como instalaciones deportivas del entorno (Pabellón Las Viñas y pistas de atletismo).
- Material deportivo convencional o no: artefactos para lanzamientos, pértigas, zapatillas de las distintas modalidades, vallas, tacos de salidas, pelotas, conos de plástico, cuerdas, aros, snorkels, aletas, tablas, pull-boys, palas, etc.
- Apuntes elaborados por el profesorado para el módulo
- Presentaciones de los temas elaboradas en Power Point por el profesorado
- Bibliografía y bibliografía online

14. PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades complementarias que se proponen por el departamento de Educación Física para la optativa de 2º de bachillerato para el presente curso escolar son:

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Actividad multiaventura, Salidas BTT, Actividades acuáticas, pistas de tenis o padel, Gymkana escolar, visita museo juego y deporte tradicional.

15. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

- ENCUESTA A LOS ALUMNOS sobre lo que han logrado aprender y sus experiencias en las clases, para así valorar mi práctica docente.