

**CURSO 2020/2021**

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

- **1º E.S.O.**
- **2º E.S.O.**
- **3º E.S.O.**
- **4º E.S.O.**
- **1º BACHILLERATO**

**I.E.S. GASPAR MELCHOR DE JOVELLANOS**

<b>ÍNDICE</b>	<b>2</b>
<b>MARCO LEGAL</b>	<b>5</b>
<b>ADAPTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL COVID-19</b>	<b>5</b>
<b>OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>6</b>
<b>1ºESO</b>	
1. CONTENIDOS. CONTENIDOS MÍNIMOS	8
2. TEMPORALIZACIÓN	11
3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA	12
4. MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	12
5. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	13
6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	13
7. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES	14
8. PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES	14
<b>2ºESO</b>	
1. CONTENIDOS. CONTENIDOS MÍNIMOS	15
2. TEMPORALIZACIÓN	17
3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA	18
4. MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	18
5. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	19
6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	19
7. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES	20
8. PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES	20
<b>3ºESO</b>	
1. CONTENIDOS. CONTENIDOS MÍNIMOS	21
2. TEMPORALIZACIÓN	24
3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA. SEMIPRESENCIALIDAD	25
4. MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	26
5. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	26
6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	26

<b>7. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES</b>	<b>27</b>
<b>8. PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES</b>	<b>28</b>

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

<b>1º CICLO ESO</b>	<b>29</b>
---------------------	-----------

### **4º ESO**

<b>1. CONTENIDOS. CONTENIDOS MÍNIMOS</b>	<b>32</b>
<b>2. TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>34</b>
<b>3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA. SEMIPRESENCIALIDAD</b>	<b>35</b>
<b>4. MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>35</b>
<b>5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>35</b>
<b>6. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>39</b>
<b>7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>	<b>39</b>
<b>8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES</b>	<b>40</b>
<b>9. PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES</b>	<b>41</b>

### **1º BACHILLERATO**

<b>1. CONTENIDOS. CONTENIDOS MÍNIMOS</b>	<b>42</b>
<b>2. TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>45</b>
<b>3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA</b>	<b>46</b>
<b>4. MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>46</b>
<b>5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>47</b>
<b>6. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>49</b>
<b>7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>	<b>49</b>
<b>8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES</b>	<b>50</b>

<b>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y AMPLIACIÓN DURANTE EL MES DE JUNIO</b>	<b>51</b>
-----------------------------------------------------------------------------	-----------

<b>CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO Y LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>51</b>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

<b>PROCEDIMIENTO PARA QUE EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS CONOZCAN LA PROGRAMACIÓN</b>	<b>56</b>
---------------------------------------------------------------------------------------	-----------

<b>MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>56</b>
-------------------------------------------------------	-----------

<b>ADAPTACIONES CURRICULARES</b>	<b>58</b>
<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES</b>	<b>61</b>
<b>ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA</b>	<b>62</b>
<b>MEDIDAS PARA EVALUAR LA APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y LA PRÁCTICA DOCENTE. INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>63</b>
<b>PLAN DE MEJORA DE LOS RENDIMIENTOS DEL ALUMNADO EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>65</b>
<b>UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN (TIC)</b>	<b>67</b>

## MARCO LEGAL

Esta programación se elabora haciendo una revisión profunda del currículo oficial y de los contenidos que vienen impartándose en años anteriores, además de regirse por la aplicación de la siguiente normativa:

- **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- **Decreto 48/2015**, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- **Decreto 52/2015**, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato.

## ADAPTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL COVID-19

El comienzo del curso escolar 2020-2021 se realizará bajo la consideración de las medidas de prevención y de higiene frente a COVID-19 y se planificará atendiendo a la incertidumbre que supone la evolución de la pandemia al inicio y en el desarrollo del curso escolar.

Por ello esta programación se adaptará a:

- 1- La normativa que se desprende de la **“Resolución conjunta de 9 de julio de 2020, de las viceconsejerías de Política educativa y de Organización educativa, por la que se dictan instrucciones sobre medidas organizativas y de prevención, higiene y promoción de la salud frente a covid-19 para centros educativos en el curso 2020 -2021”**.

En concreto, en lo que se refiere a la práctica de actividad física y deporte se tendrá en cuenta:

- Mantener la distancia de seguridad ampliada y adaptada al deporte. Se debe hacer una correcta higiene de manos antes y después de la realización de actividad física.
  - Todas las actividades deportivas que se puedan trasladar al exterior se realizarán al aire libre. Las clases de educación física se programarán evitando los ejercicios que conlleven contacto.
  - En los deportes de contacto tales como baloncesto o fútbol, se realizarán conformándose grupos estables durante todo el curso escolar.
- 2- El protocolo elaborado por el **IES Gaspar Melchor de Jovellanos** para evitar la propagación del coronavirus SARS-CoV-2, en especial en lo relativo a **“Protocolo Covid Educación Física / Pistas deportivas”**.

En concreto, en lo que se refiere a la clase práctica en el patio/pabellón, la actividad deberá ir encaminada a minimizar los riesgos, para lo que sería interesante tener en cuenta una serie de medidas relacionadas con las actividades a realizar:

- Priorizar las actividades sin contacto físico.

- Promover actividades que permitan el distanciamiento físico entre el alumnado (mínimo 1'5 metros, recomendable 2 metros). Puede ser importante marcar espacios acotados para la realización de las actividades.
- Si la actividad impide el distanciamiento, el alumnado deberá utilizar de manera obligatoria la mascarilla (en la actualidad el uso de mascarilla es obligatorio en todo momento).
- Controlar las actividades que supongan un requerimiento físico mayor (altas intensidades), que signifiquen la proyección de gotículas.
- Tratar de evitar que el alumnado corra en línea a poca distancia uno de otro, (cuanta mayor velocidad lleve el alumnado, mayor distancia de seguridad deberá guardar).
- En caso de coincidencia de varios profesores/as en la misma hora deberá trabajar cada uno/una en espacios distintos, y lo más alejados/as posibles uno/una de otro/otra. Dicho reparto de espacios se realizará de manera previa a la clase para evitar aglomeración de alumnado.
- Al principio y al final de la actividad deportiva el alumnado deberá desinfectarse las manos. Es importante extremar la higiene en el ámbito deportivo.
- Se priorizará la entrega de trabajos de manera telemática.

## **OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno.

Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.

El objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares.

Ello no es óbice para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata, sólo, de conseguir que durante las etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana, y eso se ha de producir como consecuencia de una adecuada orientación de la Educación Física.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular.

La Educación Física en el 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. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

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

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

## 1º ESO

### **1- CONTENIDOS**

#### **1- Actividades físico-deportivas individuales en medio estable.**

##### **Atletismo:**

- Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, carrera de relevos y salto de longitud.
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las modalidades practicadas.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico-deportivas individuales. El sentimiento de logro

##### **Habilidades Gimnásticas Globales:**

- Saltos, equilibrios, trepas.
- Voltereta adelante.
- Iniciación a los giros y equilibrios invertidos.
- Acroginmasia: posiciones básicas.

#### **2 - Actividades de adversario: Deportes de raqueta.**

- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición

#### **3 - Actividades de colaboración-oposición: Balonmano (I) y Baloncesto (I)**

- Habilidades específicas en balonmano y baloncesto. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.



- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería-canasta, ocupación de los espacios, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

#### ***Juegos y Deportes Populares, Tradicionales y Recreativos:***

- Juegos de carrera, salto y equilibrio.
- Juegos de fuerza, de lanzamiento y puntería.
- Béisbol y Tagrugby (I).

#### ***4 - Actividades en medio no estable: Actividades en la naturaleza.***

- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico-deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Iniciación al piragüismo, orientación y bicicleta de montaña.
- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

#### ***5 - Actividades artístico-expresivas.***

- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.

#### ***6- Salud.***

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físicas deportivas seleccionadas.
- Medidas preventivas en las actividades físicas deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.

#### ***7 - Hidratación y alimentación durante la actividad física.***

### **CONTENIDOS MÍNIMOS**

- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos.
- Deben incrementar las capacidades físicas relacionada con la salud y trabajadas en el curso, mejorando respecto a su nivel de partida. Para ello se aplicarán pruebas para la valoración de las capacidades físicas básicas. Los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua por faltar a clase deberán superar la marca en cada prueba que corresponda con el valor de 5.

- Deben ser capaces de ejecutar aceptablemente las tareas específicas de los juegos y deportes realizados durante el curso, por lo que deberán superar las pruebas de habilidad motriz seleccionadas para tal efecto.
- Deberán realizar el calentamiento general siguiendo los criterios establecidos en clase.
- Deberán participar en la actividad física diaria de la clase, para lo cual es fundamental el asistir con ropa y zapatillas deportivas.
- Deberán participar de forma activa en el funcionamiento de la clase independientemente de la actividad que se realice. Mostrarán una disposición favorable al aprendizaje, siguiendo las instrucciones de su profesor.
- Deberán mostrar una actitud de cooperación y respeto hacia el profesor y sus compañeros.
- Deberán cuidar y respetar los materiales e instalaciones deportivas.
- Deberán seguir las normas de higiene y seguridad que determine el profesor derivadas del “Protocolo Covid Educación Física”, establecido para este curso.

## 2- TEMPORALIZACIÓN SESIONES -1º ESO-

Evaluación	Unidad Didáctica	Sesiones	Total
1ª	Presentación.	1	22 - 23
	Condición Física y Salud.	8	
	Juegos populares y tradicionales.	4	
	Deportes de raqueta.	8	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
2ª	Condición Física y Salud.	2	20 - 21
	Atletismo.	4	
	Baloncesto (I).	8	
	Habilidades gimnásticas globales.	3	
	Actividades artísticas expresivas.	3	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
3ª	Condición Física y Salud.	4	21 - 22
	Balonmano (I).	7	
	Juegos recreativos: Tagrugby (I).	5	
	Juegos recreativos: Béisbol.	4	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	

### **3 - METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

En cuanto a la metodología didáctica, se utilizan métodos y estrategias de enseñanza que aseguren el desarrollo de los alumnos en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual y afectivo-social. Para ello, y como base, partimos de las potencialidades motrices, cognitivas y socioafectivas del alumno, respetando en todo caso las diferencias y atendiendo a la diversidad.

El estilo de enseñanza escogido en el proceso de aprendizaje estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar en cada momento.

La metodología didáctica se adaptará a las características propias del alumnado, centrándose fundamentalmente en él; se utilizarán modelos de enseñanza que permitan al alumno una mayor toma de conciencia e intervención en el proceso de aprendizaje; buscaremos así, su participación activa y la utilización global de sus recursos y capacidades.

Las líneas generales de los métodos empleados son:

- Instrucción directa y Reproducción de modelos: para aquellas tareas que así lo requieran, con dirección por parte del profesor y recepción del alumno. Fundamentalmente para actividades con dificultad en el mecanismo de ejecución.

- Enseñanza por tareas: con tareas concretas que realiza el alumno de forma autónoma y a un ritmo individualizado.

- Enseñanza mediante la búsqueda, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas: mediante el uso de fichas, actividades... Se busca una gran demanda de participación del alumno; preferentemente para situaciones de trabajo en grupo y actividades con dificultad en el mecanismo de percepción y decisión, donde el profesor exige para ser evaluado la realización de un conjunto de ejercicios elaborados por ellos mismos (un calentamiento, un montaje de expresión corporal, un montaje de Acrogimnasia o habilidades gimnásticas...).

Se insistirá en las implicaciones teóricas que tiene todo aprendizaje motor, por todo ello existe un componente teórico que también será evaluable y calificable, haciéndoselo saber al alumno.

### **4- MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAYAN A APLICAR**

- Apuntes y materiales didácticos elaborados por los profesores.
- Guiones de trabajos y actividades teóricas.  
Se entregarán a los alumnos hojas con guiones para realizar determinados trabajos teóricos.
- Material deportivo. Se utilizará el material deportivo a criterio del profesor. El profesor atenderá en lo posible al “Cuadrante de distribución de deportes por evaluaciones y cursos” para optimizar el uso del mismo.
- Instalaciones deportivas.  
Se utilizará según el “Cuadrante de distribución de instalaciones deportivas”.
- Aula de clase.

## **5- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **PROCEDIMIENTOS**

Los procedimientos para realizar la evaluación serán los siguientes:

#### **Parte teórica:**

- Se realizará un examen y/o trabajo teórico por evaluación.
- Revisión de trabajos y actividades-ejercicios teóricos de clase.

#### **Parte práctica:**

- Con hojas de autoevaluación de habilidades motrices y deportivas de tareas de dificultad creciente; luego verificadas por la observación del profesor.
- Por observación de la ejecución motriz del alumno por parte del profesor y asignación de calificación según su destreza motriz.
- Por planilla de anotación de asistencia a clase, comportamiento, participación y colaboración, uso de ropa deportiva, hábitos higiénicos...
- Por observación y anotación de conductas motrices y sociales significativas.

### **INSTRUMENTOS**

- Exámenes teóricos que realiza el alumno.
- Actividades teóricas que realiza el alumno.
- Tabla de correspondencia de pruebas de destreza deportiva y de condición física con la asignación de la calificación numérica.
- Plantilla de anotación de calificaciones teóricas, prácticas y actitudinales.

Los exámenes y actividades teóricas se conservarán un determinado tiempo.

## **6- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

### **GENERALES**

Para situaciones en las que se califiquen aspectos conceptuales y procedimentales se calificará, tanto cualitativa como cuantitativamente, según se adapte mejor al hecho observado. Las calificaciones cualitativas se trasladarán a cuantitativas.

### **NOTA DE CADA EVALUACIÓN**

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

#### **➤ 30% Parte teórica**

- Calificación de actividades teóricas. Su presentación y su elaboración.
- Calificación de examen/es teórico/s.

*\*Nota:* Se valorarán las faltas de ortografía y expresión escrita, descontándose 0,10 puntos por falta hasta un máximo de 1 punto de la parte teórica.

#### **➤ 70 % Parte práctica**

- Calificación de los aprendizajes motrices y deportivos desarrollados en cada unidad didáctica.
- Calificación de los test de condición física aplicados en cada evaluación.

#### **• Se califica positivamente:**

- El esfuerzo y participación voluntaria en clase.
- La colaboración con el profesor y el resto de los compañeros.

- El buen comportamiento durante la clase.
- El aseo e higiene al final de la clase.
- Se califica negativamente:
  - Incumplimiento de las normas interiores para las clases de Ed. Física y de las normas específicas dadas por el profesor.
  - No cuidar y respetar los materiales específicos de la asignatura y las instalaciones deportivas.
  - La falta de ropa deportiva .

*\*Aclaraciones:*

- La presentación de los trabajos teóricos del alumno se considera fundamental. Por ello, la falta de presentación conllevará la calificación cualitativa de INSUFICIENTE en dicha evaluación. Si obtuvo 5 o más puntos (sobre 10) se asignará provisionalmente en el boletín de calificaciones la nota de "4". Cuando sea presentado dicho trabajo teórico se procederá al cálculo para la media de las 3 evaluaciones con la nota que obtuvo en la evaluación.

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente, considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás. Estas calificaciones irán acompañadas de una expresión numérica de cero a diez, sin emplear decimales.

### NOTA FINAL DE CURSO

Se procederá al cálculo numérico. La nota cuantitativa se obtendrá de la media aritmética de las 3 evaluaciones. El resultado final obtenido se expresará sin decimales.

### **7- SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

La recuperación de una evaluación calificada como insuficiente se podrá realizar compensando con las notas de las otras evaluaciones. Se calculará la media de las 3 evaluaciones y deberá obtenerse una nota media superior a 5 puntos (sobre 10). Además, deberá volver a presentar obligatoriamente las actividades teóricas que se plantearon para esa evaluación según los guiones que le fueron entregados por el profesor, si no se presentaron en su momento.

### **8- PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

No proceden.

## 2º ESO

### **1- CONTENIDOS**

#### **1 - Actividades individuales en medio estable.**

##### **Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas:**

- Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas
- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.

##### **Patinaje sobre hielo:**

- Conocimiento y práctica de las técnicas básicas de este deporte.

#### **2 - Actividades de adversario: Palas-Pádel**

- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición

#### **3 - Actividades de colaboración-oposición: Fútbol (I) y Voleibol (I)**

- Habilidades específicas del fútbol y voleibol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol y voleibol. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en el fútbol y voleibol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, red, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

#### **Juegos y Deportes Populares, Tradicionales y Recreativos:**

- Juegos de carrera, salto y equilibrio.
- Juegos de fuerza, de lanzamiento y puntería.
- Béisbol y Frisbee (I).

#### **4 - Actividades en medio no estable. Actividades en la naturaleza:**

- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad,
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

#### **5 - Actividades artístico-expresivas: Acrosport**

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.

## **6 - Salud:**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

## **7 - La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.**

### **CONTENIDOS MÍNIMOS**

- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos.
- Deben incrementar las capacidades físicas relacionada con la salud y trabajadas en el curso, mejorando respecto a su nivel de partida. Para ello se aplicarán pruebas para la valoración de las capacidades físicas básicas. Los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua por faltar a clase deberán superar la marca en cada prueba que corresponda con el valor de 5.
- Deben ser capaces de ejecutar aceptablemente las tareas específicas de los juegos y deportes realizados durante el curso, por lo que deberán superar las pruebas de habilidad motriz seleccionadas para tal efecto.
- Deberán realizar el calentamiento general y específico siguiendo los criterios establecidos en clase.
- Deberán participar en la actividad física diaria de la clase, para lo cual es fundamental el asistir con ropa y zapatillas deportivas.
- Deberán participar de forma activa en el funcionamiento de la clase independientemente de la actividad que se realice. Mostrarán una disposición favorable al aprendizaje, siguiendo las instrucciones de su profesor.
- Deberán mostrar una actitud de cooperación y respeto hacia el profesor y sus compañeros.
- Deberán cuidar y respetar los materiales e instalaciones deportivas.
- Deberán seguir las normas de higiene y seguridad que determine el profesor derivadas del "Protocolo Covid Educación Física", establecido para este curso.



## 2- TEMPORALIZACIÓN SESIONES    -2º ESO-

Evaluación	Unidad Didáctica	Sesiones	Total
1ª	Presentación.	1	22 - 23
	Condición Física y Salud.	8	
	Palas-Pádel	8	
	Juegos y deportes alternativos: Frisbee (I).	5	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
2ª	Condición Física y Salud.	4	20 - 21
	Actividades artístico-expresivas: Acrosport	4	
	Habilidades gimnásticas y acrobáticas:	4	
	Fútbol (I).	8	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
3ª	Condición Física y Salud.	5	21 - 22
	Voleibol (I).	8	
	Juegos y deportes populares y tradicionales.	4	
	Juegos recreativos: Béisbol.	4	
	Actividades teóricas. . Exámen/Trabajo teórico.	1	

### **3- METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

En cuanto a la metodología didáctica, se utilizan métodos y estrategias de enseñanza que aseguren el desarrollo de los alumnos en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual y afectivo-social. Para ello, y como base, partimos de las potencialidades motrices, cognitivas y socioafectivas del alumno, respetando en todo caso las diferencias y atendiendo a la diversidad.

El estilo de enseñanza escogido en el proceso de aprendizaje estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar en cada momento.

La metodología didáctica se adaptará a las características propias del alumnado, centrándose fundamentalmente en él; se utilizarán modelos de enseñanza que permitan al alumno una mayor toma de conciencia e intervención en el proceso de aprendizaje; buscaremos así, su participación activa y la utilización global de sus recursos y capacidades.

Las líneas generales de los métodos empleados son:

- Instrucción directa y Reproducción de modelos: para aquellas tareas que así lo requieran, con dirección por parte del profesor y recepción del alumno. Fundamentalmente para actividades con dificultad en el mecanismo de ejecución.

- Enseñanza por tareas: con tareas concretas que realiza el alumno de forma autónoma y a un ritmo individualizado.

- Enseñanza mediante la búsqueda, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas: mediante el uso de fichas, actividades... Se busca una gran demanda de participación del alumno; preferentemente para situaciones de trabajo en grupo y actividades con dificultad en el mecanismo de percepción y decisión, donde el profesor exige para ser evaluado la realización de un conjunto de ejercicios elaborados por ellos mismos (un calentamiento, un montaje de expresión corporal, un montaje de Acrogimnasia o habilidades gimnásticas...).

Se insistirá en las implicaciones teóricas que tiene todo aprendizaje motor, por todo ello existe un componente teórico que también será evaluable y calificable, haciéndoselo saber al alumno.

### **4- MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAYAN A APLICAR**

- Apuntes y materiales didácticos elaborados por los profesores.
- Guiones de trabajos y actividades teóricas.  
Se entregarán a los alumnos hojas con guiones para realizar determinados trabajos teóricos.
- Material deportivo. Se utilizará el material deportivo a criterio del profesor. El profesor atenderá en lo posible al “Cuadrante de distribución de deportes por evaluaciones y cursos” para optimizar el uso del mismo.
- Instalaciones deportivas.  
Se utilizará según el “Cuadrante de distribución de instalaciones deportivas”.
- Aula de clase.

## **5- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **PROCEDIMIENTOS**

Los procedimientos para realizar la evaluación serán los siguientes:

#### **Parte teórica:**

- Se realizará un examen y/o trabajo teórico por evaluación.
- Revisión de trabajos y actividades-ejercicios teóricos de clase.

#### **Parte práctica:**

- Con hojas de autoevaluación de habilidades motrices y deportivas de tareas de dificultad creciente; luego verificadas por la observación del profesor.
- Por observación de la ejecución motriz del alumno por parte del profesor y asignación de calificación según su destreza motriz.
- Por planilla de anotación de asistencia a clase, comportamiento, participación y colaboración, uso de ropa deportiva, hábitos higiénicos...
- Por observación y anotación de conductas motrices y sociales significativas.

### **INSTRUMENTOS**

- Exámenes teóricos que realiza el alumno.
- Actividades teóricas que realiza el alumno.
- Tabla de correspondencia de pruebas de destreza deportiva y de condición física con la asignación de la calificación numérica.
- Plantilla de anotación de calificaciones teóricas, prácticas y actitudinales.

Los exámenes y actividades teóricas se conservarán un determinado tiempo.

## **6- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

### **GENERALES**

Para situaciones en las que se califiquen aspectos conceptuales y procedimentales se calificará, tanto cualitativa como cuantitativamente, según se adapte mejor al hecho observado. Las calificaciones cualitativas se trasladarán a cuantitativas.

### **NOTA DE CADA EVALUACIÓN**

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

#### **➤ 30% Parte teórica**

- Calificación de actividades teóricas. Su presentación y su elaboración.
- Calificación de examen/es teórico/s.

*\*Nota:* Se valorarán las faltas de ortografía y expresión escrita, descontándose 0,10 puntos por falta hasta un máximo de 1 punto de la parte teórica.

#### **➤ 70 % Parte práctica**

- Calificación de los aprendizajes motrices y deportivos desarrollados en cada unidad didáctica.
- Calificación de los test de condición física aplicados en cada evaluación.

- Se califica positivamente:
  - El esfuerzo y participación voluntaria en clase.
  - La colaboración con el profesor y el resto de los compañeros.

- El buen comportamiento durante la clase.
- El aseo e higiene al final de la clase.
- Se califica negativamente:
  - Incumplimiento de las normas interiores para las clases de Ed. Física y de las normas específicas dadas por el profesor.
  - No cuidar y respetar los materiales específicos de la asignatura y las instalaciones deportivas.
  - La falta de ropa deportiva .

*\*Aclaraciones:*

- La presentación de los trabajos teóricos del alumno se considera fundamental. Por ello, la falta de presentación conllevará la calificación cualitativa de INSUFICIENTE en dicha evaluación. Si obtuvo 5 o más puntos (sobre 10) se asignará provisionalmente en el boletín de calificaciones la nota de "4". Cuando sea presentado dicho trabajo teórico se procederá al cálculo para la media de las 3 evaluaciones con la nota que obtuvo en la evaluación.

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente, considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás. Estas calificaciones irán acompañadas de una expresión numérica de cero a diez, sin emplear decimales.

### NOTA FINAL DE CURSO

Se procederá al cálculo numérico. La nota cuantitativa se obtendrá de la media aritmética de las 3 evaluaciones. El resultado final obtenido se expresará sin decimales.

## **7- SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

La recuperación de una evaluación calificada como insuficiente se podrá realizar compensando con las notas de las otras evaluaciones. Se calculará la media de las 3 evaluaciones y deberá obtenerse una nota media superior a 5 puntos (sobre 10). Además, deberá volver a presentar obligatoriamente las actividades teóricas que se plantearon para esa evaluación según los guiones que le fueron entregados por el profesor, si no se presentaron en su momento.

## **8- PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

- Para los alumnos que tengan pendiente la materia de Educación Física de 1º ESO:
  - Entrega de un trabajo teórico respondiendo a un guión detallado que se le dará por escrito al alumno sobre los contenidos mínimos de 1º ESO. Sólo serán válidos los trabajos cuyos contenidos respondan al guión proporcionado por el profesor de Educación Física.

## 3º ESO

### **1- CONTENIDOS**

#### **1. Actividades individuales en medio estable.**

##### **Atletismo:**

- Modalidades de atletismo: triple salto, salto de altura y lanzamiento de peso.
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las modalidades practicadas.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

#### **2. Actividades de adversario: *Bádminton*.**

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

#### **3. Actividades de colaboración-oposición: *Balonmano (II) y Baloncesto (II)***

- Habilidades específicas del balonmano y baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz: situación del balón y la portería-canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

#### **Juegos y Deportes Recreativos:**

- Unihockey (I)
- Béisbol y Tagrugby (II).

#### **4. Actividades en medio no estable.**

##### **Orientación:**

- La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo

para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

**Piragüismo:**

- Conocimiento y práctica de las técnicas básicas de este deporte.

**5. Actividades artístico-expresivas.**

**Danzas:**

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

**Acrogimnasia:**

- Composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical, incluyendo ejercicios-figuras acrogimnásticas.

**6. Salud:**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

**7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.**

**CONTENIDOS MÍNIMOS**

- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos.
- Deben incrementar las capacidades físicas relacionada con la salud y trabajadas en el curso, mejorando respecto a su nivel de partida. Para ello se aplicarán pruebas para la valoración de las capacidades físicas básicas. Los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua por faltar a clase deberán superar la marca en cada prueba que corresponda con el valor de 5.
- Deben ser capaces de ejecutar las tareas específicas de los juegos y deportes realizados durante el curso, por lo que deberán superar las pruebas de habilidad motriz seleccionadas para tal efecto.
- Deberán realizar el calentamiento general y específico siguiendo los criterios establecidos en clase.
- Deberán participar en la actividad física diaria de la clase, para lo cual es fundamental el asistir con ropa y zapatillas deportivas.

- Deberán participar de forma activa en el funcionamiento de la clase independientemente de la actividad que se realice. Mostrarán una disposición favorable al aprendizaje, siguiendo las instrucciones de su profesor.
- Deberán mostrar una actitud de cooperación y respeto hacia el profesor y sus compañeros.
- Deberán cuidar y respetar los materiales e instalaciones deportivas.
- Deberán seguir las normas de higiene y seguridad que determine el profesor derivadas del “Protocolo Covid Educación Física”, establecido para este curso.

## 2- TEMPORALIZACIÓN SESIONES -3º ESO-

Evaluación	Unidad Didáctica	Sesiones	Total
1ª	Presentación.	1	22 - 23
	Condición Física y Salud.	8	
	Bádminton.	8	
	Atletismo	5	
	Actividades teóricas. Exámen/ Trabajo teórico.	1	
2ª	Condición Física y Salud.	3	20 - 21
	Bádminton.	8	
	Juegos recreativos: Unihockey (I).	4	
	Actividades artísticas expresivas.	5	
	Actividades teóricas. Exámen/ Trabajo teórico.	1	
3ª	Condición Física y Salud.	3	21 - 22
	Balonmano (II).	8	
	Juegos recreativos: Tagrugby (II).	6	
	Juegos recreativos: Béisbol	4	
	Actividades teóricas. Exámen/ Trabajo teórico.	1	



### **3- METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

En cuanto a la metodología didáctica, se utilizan métodos y estrategias de enseñanza que aseguren el desarrollo de los alumnos en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual y afectivo-social. Para ello, y como base, partimos de las potencialidades motrices, cognitivas y socioafectivas del alumno, respetando en todo caso las diferencias y atendiendo a la diversidad.

El estilo de enseñanza escogido en el proceso de aprendizaje estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar en cada momento.

La metodología didáctica se adaptará a las características propias del alumnado, centrándose fundamentalmente en él; se utilizarán modelos de enseñanza que permitan al alumno una mayor toma de conciencia e intervención en el proceso de aprendizaje; buscaremos así, su participación activa y la utilización global de sus recursos y capacidades.

Las líneas generales de los métodos empleados son:

- Instrucción directa y Reproducción de modelos: para aquellas tareas que así lo requieran, con dirección por parte del profesor y recepción del alumno. Fundamentalmente para actividades con dificultad en el mecanismo de ejecución.

- Enseñanza por tareas: con tareas concretas que realiza el alumno de forma autónoma y a un ritmo individualizado.

- Enseñanza mediante la búsqueda, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas: mediante el uso de fichas, actividades... Se busca una gran demanda de participación del alumno; preferentemente para situaciones de trabajo en grupo y actividades con dificultad en el mecanismo de percepción y decisión, donde el profesor exige para ser evaluado la realización de un conjunto de ejercicios elaborados por ellos mismos (un calentamiento, un montaje de expresión corporal, un montaje de Acrogimnasia o habilidades gimnásticas...).

Se insistirá en las implicaciones teóricas que tiene todo aprendizaje motor, por todo ello existe un componente teórico que también será evaluable y calificable, haciéndoselo saber al alumno.

### **SEMIPRESENCIALIDAD**

El curso escolar 2020-2021 se realizará en 3º ESO con carácter semipresencial, por lo que los alumnos de este curso solo tendrán una clase presencial a la semana de E. Física.

La semipresencialidad de las clases se llevará a cabo a través de la realización por los alumnos de tareas a distancia - on line sobre los contenidos previstos en la programación, para cada una de las evaluaciones.

Las tareas son enviadas a través del correo electrónico del instituto a todos los alumnos. Cada alumno recibe un correo individual con las correcciones de sus ejercicios en cada entrega y la nota obtenida en ella.

#### **4- MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAYAN A APLICAR**

- Apuntes y materiales didácticos elaborados por los profesores.
- Guiones de trabajos y actividades teóricas.  
Se entregarán a los alumnos hojas con guiones para realizar determinados trabajos teóricos.
- Material deportivo. Se utilizará el material deportivo a criterio del profesor. El profesor atenderá en lo posible al “Cuadrante de distribución de deportes por evaluaciones y cursos” para optimizar el uso del mismo.
- Instalaciones deportivas.  
Se utilizará según el “Cuadrante de distribución de instalaciones deportivas”.
- Aula de clase.

#### **5- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

##### PROCEDIMIENTOS

Los procedimientos para realizar la evaluación serán los siguientes:

##### Parte teórica:

- Se realizará un examen y/o trabajo teórico por evaluación.
- Revisión de trabajos y actividades-ejercicios teóricos de clase.

##### Parte práctica:

- Con hojas de autoevaluación de habilidades motrices y deportivas de tareas de dificultad creciente; luego verificadas por la observación del profesor.
- Por observación de la ejecución motriz del alumno por parte del profesor y asignación de calificación según su destreza motriz.
- Por planilla de anotación de asistencia a clase, comportamiento, participación y colaboración, uso de ropa deportiva, hábitos higiénicos...
- Por observación y anotación de conductas motrices y sociales significativas.

##### INSTRUMENTOS

- Exámenes teóricos que realiza el alumno.
- Actividades teóricas que realiza el alumno.
- Tabla de correspondencia de pruebas de destreza deportiva y de condición física con la asignación de la calificación numérica.
- Plantilla de anotación de calificaciones teóricas, prácticas y actitudinales.

Los exámenes y actividades teóricas se conservarán un determinado tiempo.

#### **6- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

##### GENERALES

Para situaciones en las que se califiquen aspectos conceptuales y procedimentales se calificará, tanto cualitativa como cuantitativamente, según se adapte mejor al hecho observado. Las calificaciones cualitativas se trasladarán a cuantitativas.

## NOTA DE CADA EVALUACIÓN

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

### ➤ **30% Parte teórica**

- Calificación de actividades teóricas. Su presentación y su elaboración.
- Calificación de exámen/es teórico/s.

*\*Nota:* Se valorarán las faltas de ortografía y expresión escrita, descontándose 0,10 puntos por falta hasta un máximo de 1 punto de la parte teórica.

### ➤ **70 % Parte práctica**

- Calificación de los aprendizajes motrices y deportivos desarrollados en cada unidad didáctica.
- Calificación de los test de condición física aplicados en cada evaluación.

- Se califica positivamente:

- El esfuerzo y participación voluntaria en clase.
- La colaboración con el profesor y el resto de los compañeros.
- El buen comportamiento durante la clase.
- El aseo e higiene al final de la clase.

- Se califica negativamente:

- Incumplimiento de las normas interiores para las clases de Ed. Física y de las normas específicas dadas por el profesor.
- No cuidar y respetar los materiales específicos de la asignatura y las instalaciones deportivas.
- La falta de ropa deportiva .

*\*Aclaraciones:*

- La presentación de los trabajos teóricos del alumno se considera fundamental. Por ello, la falta de presentación conllevará la calificación cualitativa de INSUFICIENTE en dicha evaluación. Si obtuvo 5 o más puntos (sobre 10) se asignará provisionalmente en el boletín de calificaciones la nota de "4". Cuando sea presentado dicho trabajo teórico se procederá al cálculo para la media de las 3 evaluaciones con la nota que obtuvo en la evaluación.

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente, considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás. Estas calificaciones irán acompañadas de una expresión numérica de cero a diez, sin emplear decimales.

## NOTA FINAL DE CURSO

Se procederá al cálculo numérico. La nota cuantitativa se obtendrá de la media aritmética de las 3 evaluaciones. El resultado final obtenido se expresará sin decimales.

## **7- SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

La recuperación de una evaluación calificada como insuficiente se podrá realizar compensando con las notas de las otras evaluaciones. Se calculará la media de las 3 evaluaciones y deberá obtenerse una nota media superior a 5 puntos (sobre 10).

Además, deberá volver a presentar obligatoriamente las actividades teóricas que se plantearon para esa evaluación según los guiones que le fueron entregados por el profesor, si no se presentaron en su momento.

## **8- PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

- Para los alumnos que tengan pendiente la materia de Educación Física de 2º ESO:
  - Entrega de un trabajo teórico respondiendo a un guión detallado que se le dará por escrito al alumno sobre los contenidos mínimos de 2º ESO. Sólo serán válidos los trabajos cuyos contenidos respondan al guión proporcionado por el profesor de Educación Física.
  
- Si además tiene pendiente la Educación Física de 1º ESO:
  - Entrega de un trabajo teórico respondiendo a un guión detallado que se le dará por escrito sobre los contenidos mínimos desarrollados en 1º ESO. Sólo serán válidos los trabajos cuando sus contenidos respondan al guión proporcionado por el profesor de Educación Física.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 1º CICLO ESO**

### ***1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.***

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 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.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

### ***2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.***

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

### ***3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.***

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 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 o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

### ***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.***

- 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.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 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.

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.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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.

**5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.**

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

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.

**6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.**

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**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 y aceptando sus aportaciones.**

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

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.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

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.

**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.**

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

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.

**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**

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.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

## 4º ESO

### **1. CONTENIDOS**

#### ***1. Actividades individuales en medio estable: Patinaje sobre ruedas***

- Técnica de desplazamiento sobre los patines
- Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
- Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.
- Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
- Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
- La superación de retos personales como motivación.

#### ***2. Actividades de adversario: Palas-Bádminton***

- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Las palas y el bádminton como actividades recreativas para el tiempo de ocio.

#### ***3. Actividades de colaboración-oposición: Fútbol sala y Voleibol (II)***

- Habilidades específicas del fútbol sala y voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

#### ***Juegos y Deportes Recreativos:***

- Unihockey (II)
- Béisbol y Frisbee (II).

#### ***4. Actividades en medio no estable: escalada***

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

#### ***5. Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas.***

- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

#### ***6. Salud:***

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas.



- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Actividades físico-deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

### **7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.**

#### **CONTENIDOS MÍNIMOS**

- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos.
- Deben incrementar las capacidades físicas relacionada con la salud y trabajadas en el curso, mejorando respecto a su nivel de partida. Para ello se aplicarán pruebas para la valoración de las capacidades físicas básicas. Los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua por faltar a clase deberán superar la marca en cada prueba que corresponda con el valor de 5.
- Deben ser capaces de ejecutar aceptablemente las tareas específicas de los juegos y deportes realizados durante el curso, por lo que deberán superar las pruebas de habilidad motriz seleccionadas para tal efecto.
- Deberán realizar calentamientos específicos siguiendo los criterios establecidos en clase, y de programar sesiones de actividad física para desarrollar cada una de las cualidades físicas básicas y algunas de un deporte elegido.
- Deberán participar en la actividad física diaria de la clase, para lo cual es fundamental el asistir con ropa y zapatillas deportivas.
- Deberán participar de forma activa en el funcionamiento de la clase independientemente de la actividad que se realice. Mostrarán una disposición favorable al aprendizaje, siguiendo las instrucciones de su profesor.
- Deberán mostrar una actitud de cooperación y respeto hacia el profesor y sus compañeros.
- Deberán cuidar y respetar los materiales e instalaciones deportivas.
- Deberán seguir las normas de higiene y seguridad que determine el profesor derivadas del "Protocolo Covid Educación Física", establecido para este curso.

## 2- TEMPORALIZACIÓN SESIONES -4º ESO-

Evaluación	Unidad Didáctica	Sesiones	Total
1ª	Presentación.	1	22 - 23
	Condición Física y Salud.	7	
	Palas-Bádminton.	8	
	Juegos recreativos: Béisbol y Frisbee (II).	6	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
2ª	Condición Física y Salud.	6	20 - 21
	Fútbol sala.	8	
	Actividades artístico-expresivas.	6	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
3ª	Condición Física y Salud.	8	21 - 22
	Voleibol (II).	8	
	Juegos recreativos: Unihockey (II).	5	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	

### **3- METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

En cuanto a la metodología didáctica, se utilizan métodos y estrategias de enseñanza que aseguren el desarrollo de los alumnos en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual y afectivo-social. Para ello, y como base, partimos de las potencialidades motrices, cognitivas y socioafectivas del alumno, respetando en todo caso las diferencias y atendiendo a la diversidad.

El estilo de enseñanza escogido en el proceso de aprendizaje estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar en cada momento.

La metodología didáctica se adaptará a las características propias del alumnado, centrándose fundamentalmente en él; se utilizarán modelos de enseñanza que permitan al alumno una mayor toma de conciencia e intervención en el proceso de aprendizaje; buscaremos así, su participación activa y la utilización global de sus recursos y capacidades.

Las líneas generales de los métodos empleados son:

- Instrucción directa y Reproducción de modelos: para aquellas tareas que así lo requieran, con dirección por parte del profesor y recepción del alumno. Fundamentalmente para actividades con dificultad en el mecanismo de ejecución.

- Enseñanza por tareas: con tareas concretas que realiza el alumno de forma autónoma y a un ritmo individualizado.

- Enseñanza mediante la búsqueda, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas: mediante el uso de fichas, actividades... Se busca una gran demanda de participación del alumno; preferentemente para situaciones de trabajo en grupo y actividades con dificultad en el mecanismo de percepción y decisión, donde el profesor exige para ser evaluado la realización de un conjunto de ejercicios elaborados por ellos mismos (un calentamiento, un montaje de expresión corporal, un montaje de Acrogimnasia o habilidades gimnásticas...).

Se insistirá en las implicaciones teóricas que tiene todo aprendizaje motor, por todo ello existe un componente teórico que también será evaluable y calificable, haciéndoselo saber al alumno.

### **SEMIPRESENCIALIDAD**

El curso escolar 2020-2021 se realizará en 4º ESO con carácter semipresencial, por lo que los alumnos de este curso solo tendrán una clase presencial a la semana de E. Física.

La semipresencialidad de las clases se llevará a cabo a través de la realización por los alumnos de tareas a distancia - on line sobre los contenidos previstos en la programación, para cada una de las evaluaciones.

Las tareas son enviadas a través del correo electrónico del instituto a todos los alumnos. Cada alumno recibe un correo individual con las correcciones de sus ejercicios en cada entrega y la nota obtenida en ella.

#### **4- MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAYAN A APLICAR**

- Apuntes y materiales didácticos elaborados por los profesores.
- Guiones de trabajos y actividades teóricas.  
Se entregarán a los alumnos hojas con guiones para realizar determinados trabajos teóricos.
- Material deportivo. Se utilizará el material deportivo a criterio del profesor. El profesor atenderá en lo posible al “Cuadrante de distribución de deportes por evaluaciones y cursos” para optimizar el uso del mismo.
- Instalaciones deportivas.  
Se utilizará según el “Cuadrante de distribución de instalaciones deportivas”.
- Aula de clase.

#### **5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

##### ***1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.***

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.

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

##### ***2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.***

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

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.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

##### ***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.***

3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

3.2. Aplica de forma oportuna y 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.

3.3. Aplica de forma oportuna y 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.

3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

3.6 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

#### ***4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.***

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.

4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

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.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

#### ***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.***

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

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.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud

#### ***6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.***

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.

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.

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.

#### ***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.***

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

**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.**

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.

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.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

**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.**

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.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

**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.**

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.

**11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.**

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.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

**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.**

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## **6- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### PROCEDIMIENTOS

Los procedimientos para realizar la evaluación serán los siguientes:

#### Parte teórica:

- Se realizará un examen y/o trabajo teórico por evaluación.
- Revisión de trabajos y actividades-ejercicios teóricos de clase.

#### Parte práctica:

- Con hojas de autoevaluación de habilidades motrices y deportivas de tareas de dificultad creciente; luego verificadas por la observación del profesor.
- Por observación de la ejecución motriz del alumno por parte del profesor y asignación de calificación según su destreza motriz.
- Por planilla de anotación de asistencia a clase, comportamiento, participación y colaboración, uso de ropa deportiva, hábitos higiénicos...
- Por observación y anotación de conductas motrices y sociales significativas.

### INSTRUMENTOS

- Exámenes teóricos que realiza el alumno.
- Actividades teóricas que realiza el alumno.
- Tabla de correspondencia de pruebas de destreza deportiva y de condición física con la asignación de la calificación numérica.
- Plantilla de anotación de calificaciones teóricas, prácticas y actitudinales.

Los exámenes y actividades teóricos se conservarán un determinado tiempo.

## **7- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

### GENERALES

Para situaciones en las que se califiquen aspectos conceptuales y procedimentales se calificará, tanto cualitativa como cuantitativamente, según se adapte mejor al hecho observado. Las calificaciones cualitativas se trasladarán a cuantitativas.

### NOTA DE CADA EVALUACIÓN

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

#### ➤ **30% Parte teórica**

- Calificación de actividades teóricas. Su presentación y su elaboración.
- Calificación de examen/es teórico/s.

*\*Nota:* Se valorarán las faltas de ortografía y expresión escrita, descontándose 0,10 puntos por falta hasta un máximo de 1 punto de la parte teórica.

#### ➤ **70 % Parte práctica**

- Calificación de los aprendizajes motrices y deportivos desarrollados en cada unidad didáctica.
- Calificación de los test de condición física aplicados en cada evaluación.
- Se califica positivamente:
  - El esfuerzo y participación voluntaria en clase.
  - La colaboración con el profesor y el resto de los compañeros.
  - El buen comportamiento durante la clase.
  - El aseo e higiene al final de la clase.
- Se califica negativamente:
  - Incumplimiento de las normas interiores para las clases de Ed. Física y de las normas específicas dadas por el profesor.
  - No cuidar y respetar los materiales específicos de la asignatura y las instalaciones deportivas.
  - La falta de ropa deportiva .

*\*Aclaraciones:*

- La presentación de los trabajos teóricos del alumno se considera fundamental. Por ello, la falta de presentación conllevará la calificación cualitativa de INSUFICIENTE en dicha evaluación. Si obtuvo 5 o más puntos (sobre 10) se asignará provisionalmente en el boletín de calificaciones la nota de "4". Cuando sea presentado dicho trabajo teórico se procederá al cálculo para la media de las 3 evaluaciones con la nota que obtuvo en la evaluación.

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente, considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás. Estas calificaciones irán acompañadas de una expresión numérica de cero a diez, sin emplear decimales.

### NOTA FINAL DE CURSO

Se procederá al cálculo numérico. La nota cuantitativa se obtendrá de la media aritmética de las 3 evaluaciones. El resultado final obtenido se expresará sin decimales.

### **8- SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

La recuperación de una evaluación calificada como insuficiente se podrá realizar compensando con las notas de las otras evaluaciones. Se calculará la media de las 3 evaluaciones y deberá obtenerse una nota media superior a 5 puntos (sobre 10). Además, deberá volver a presentar obligatoriamente las actividades teóricas que se plantearon para esa evaluación según los guiones que le fueron entregados por el profesor, si no se presentaron en su momento.



## **9- PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

- Para los alumnos que tengan pendiente la materia de Educación Física de 3º ESO:
  - Entrega de un trabajo teórico respondiendo a un guión detallado que se le dará por escrito al alumno sobre los contenidos mínimos de 3º ESO. Sólo serán válidos los trabajos cuyos contenidos respondan al guión proporcionado por el profesor de Educación Física.
  
- Si además tiene pendiente la Educación Física de 2º ESO:
  - Entrega de un trabajo teórico respondiendo a un guión detallado que se le dará por escrito sobre los contenidos mínimos desarrollados en 2º ESO. Sólo serán válidos los trabajos cuando sus contenidos respondan al guión proporcionado por el profesor de Educación Física.

# 1º BACHILLERATO

## 1- CONTENIDOS

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
- Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
- Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
- Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
- Adecuación de los componentes técnico-tácticos a diferentes situaciones de juego.
- Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.
- Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
- Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.
- Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
- Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
- Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
- Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del "flash mob").
- Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
- Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
- Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
- Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.
- Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
- Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
- Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.

- Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
- Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
- El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
- La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.
- Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
- Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **CONTENIDOS MÍNIMOS**

- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 5 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos.
- Deben incrementar las capacidades físicas relacionada con la salud y trabajadas en el curso, mejorando respecto a su nivel de partida. Para ello se aplicarán pruebas para la valoración de las capacidades físicas básicas. Los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua por faltar a clase deberán superar la marca en cada prueba que corresponda con el valor de 5.
- Deben ser capaces de ejecutar aceptablemente las tareas específicas de los juegos y deportes realizados durante el curso, por lo que deberán superar las pruebas de habilidad motriz seleccionadas para tal efecto.
- Deberán ser capaces de evaluar su propio nivel de condición física mediante la aplicación de diferentes test-pruebas así como de programar sesiones de actividad física (planificación de un programa propio de acondicionamiento físico y salud), algunas de las cuales se realizarán en clase, donde se desarrolle un objetivo en concreto y se muestre un conocimiento mínimo acerca de sistemas, principios y planificación del entrenamiento y del reglamento y de cómo desarrollar la técnica y táctica en los deportes o juegos seleccionados por ellos.

- Deberán participar en la actividad física diaria de la clase, para lo cual es fundamental el asistir con ropa y zapatillas deportivas.
- Deberán participar de forma activa en el funcionamiento de la clase independientemente de la actividad que se realice. Mostrarán una disposición favorable al aprendizaje, siguiendo las instrucciones de su profesor.
- Deberán mostrar una actitud de cooperación y respeto hacia el profesor y sus compañeros.
- Deberán cuidar y respetar los materiales e instalaciones deportivas.
- Deberán seguir las normas de higiene y seguridad que determine el profesor derivadas del "Protocolo Covid Educación Física", establecido para este curso.

## 2- TEMPORALIZACIÓN SESIONES -1ºBACHILLERATO -

Evaluación	Unidad Didáctica	Sesiones	Total
1ª	Presentación.	1	22 - 23
	Condición Física y Salud.	8	
	Bádminton / Deportes de raqueta	8	
	Juegos y deportes alternativos	5	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
2ª	Condición Física y Salud.	6	20 - 21
	Baloncesto / Fútbol	8	
	Actividades artístico-expresivas.	6	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	
3ª	Condición Física y Salud.	7	21 - 22
	Voleibol	8	
	Juegos recreativos	6	
	Actividades teóricas. Exámen/Trabajo teórico.	1	

### **3- METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

En cuanto a la metodología didáctica, se utilizan métodos y estrategias de enseñanza que aseguren el desarrollo de los alumnos en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual y afectivo-social. Para ello, y como base, partimos de las potencialidades motrices, cognitivas y socioafectivas del alumno, respetando en todo caso las diferencias y atendiendo a la diversidad.

El estilo de enseñanza escogido en el proceso de aprendizaje estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar en cada momento.

La metodología didáctica se adaptará a las características propias del alumnado, centrándose fundamentalmente en él; se utilizarán modelos de enseñanza que permitan al alumno una mayor toma de conciencia e intervención en el proceso de aprendizaje; buscaremos así, su participación activa y la utilización global de sus recursos y capacidades.

Las líneas generales de los métodos empleados son:

- Instrucción directa y Reproducción de modelos: para aquellas tareas que así lo requieran, con dirección por parte del profesor y recepción del alumno. Fundamentalmente para actividades con dificultad en el mecanismo de ejecución.

- Enseñanza por tareas: con tareas concretas que realiza el alumno de forma autónoma y a un ritmo individualizado.

- Enseñanza mediante la búsqueda, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas: mediante el uso de fichas, actividades... Se busca una gran demanda de participación del alumno; preferentemente para situaciones de trabajo en grupo y actividades con dificultad en el mecanismo de percepción y decisión, donde el profesor exige para ser evaluado la realización de un conjunto de ejercicios elaborados por ellos mismos (un calentamiento, un montaje de expresión corporal, un montaje de Acrogimnasia o habilidades gimnásticas...).

Se insistirá en las implicaciones teóricas que tiene todo aprendizaje motor, por todo ello existe un componente teórico que también será evaluable y calificable, haciéndoselo saber al alumno.

### **4- MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAYAN A APLICAR**

- Apuntes y materiales didácticos elaborados por los profesores.
- Guiones de trabajos y actividades teóricas.  
Se entregarán a los alumnos hojas con guiones para realizar determinados trabajos teóricos.
- Material deportivo. Se utilizará el material deportivo a criterio del profesor. El profesor atenderá en lo posible al “Cuadrante de distribución de deportes por evaluaciones y cursos” para optimizar el uso del mismo.
- Instalaciones deportivas.  
Se utilizará según el “Cuadrante de distribución de instalaciones deportivas”.
- Aula de clase.

## **5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

***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.***

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

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

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

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

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

2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

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

2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

***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.***

3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

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.

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

3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

***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.***

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.

4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

**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.**

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.

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.

5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

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

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.

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

**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**

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.

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. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.**

7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

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



## **8. *Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.***

8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

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

## **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.***

9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

## **6- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### PROCEDIMIENTOS

Los procedimientos para realizar la evaluación serán los siguientes:

#### Parte teórica:

- Se realizará un examen y/o trabajo teórico por evaluación.
- Revisión de trabajos y actividades-ejercicios teóricos de clase.

#### Parte práctica:

- Con hojas de autoevaluación de habilidades motrices y deportivas de tareas de dificultad creciente; luego verificadas por la observación del profesor.
- Por observación de la ejecución motriz del alumno por parte del profesor y asignación de calificación según su destreza motriz.
- Por planilla de anotación de asistencia a clase, comportamiento, participación y colaboración, uso de ropa deportiva, hábitos higiénicos...
- Por observación y anotación de conductas motrices y sociales significativas.

### INSTRUMENTOS

- Exámenes teóricos que realiza el alumno.
- Actividades teóricas que realiza el alumno.
- Tabla de correspondencia de pruebas de destreza deportiva y de condición física con la asignación de la calificación numérica.
- Plantilla de anotación de calificaciones teóricas, prácticas y actitudinales.

Los exámenes y actividades teóricos se conservarán un determinado tiempo.

## **7- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

### GENERALES

Para situaciones en las que se califiquen aspectos conceptuales y procedimentales se calificará, tanto cualitativa como cuantitativamente, según se adapte mejor al hecho observado. Las calificaciones cualitativas se trasladarán a cuantitativas.

### NOTA DE CADA EVALUACIÓN

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

➤ **30% Parte teórica**

- Calificación de actividades teóricas. Su presentación y su elaboración.
- Calificación de exámen/es teórico/s.

*\*Nota:* Se valorarán las faltas de ortografía y expresión escrita, descontándose 0,10 puntos por falta hasta un máximo de 1 punto de la parte teórica.

➤ **70 % Parte práctica**

- Calificación de los aprendizajes motrices y deportivos desarrollados en cada unidad didáctica.
- Calificación de los test de condición física aplicados en cada evaluación.

- Se califica positivamente:

- El esfuerzo y participación voluntaria en clase.
- La colaboración con el profesor y el resto de los compañeros.
- El buen comportamiento durante la clase.
- El aseo e higiene al final de la clase.

- Se califica negativamente:

- Incumplimiento de las normas interiores para las clases de Ed. Física y de las normas específicas dadas por el profesor.
- No cuidar y respetar los materiales específicos de la asignatura y las instalaciones deportivas.
- La falta de ropa deportiva .

*\*Aclaraciones:*

- La presentación de los trabajos teóricos del alumno se considera fundamental. Por ello, la falta de presentación conllevará la calificación cualitativa de INSUFICIENTE en dicha evaluación. Si obtuvo 5 o más puntos (sobre 10) se asignará provisionalmente en el boletín de calificaciones la nota de "4". Cuando sea presentado dicho trabajo teórico se procederá al cálculo para la media de las 3 evaluaciones con la nota que obtuvo en la evaluación.

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente, considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás. Estas calificaciones irán acompañadas de una expresión numérica de cero a diez, sin emplear decimales.

### NOTA FINAL DE CURSO

Se procederá al cálculo numérico. La nota cuantitativa se obtendrá de la media aritmética de las 3 evaluaciones. El resultado final obtenido se expresará sin decimales.

## **8- SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

La recuperación de una evaluación calificada como insuficiente se podrá realizar compensando con las notas de las otras evaluaciones. Se calculará la media de las 3 evaluaciones y deberá obtenerse una nota media superior a 5 puntos (sobre 10).

Además, deberá volver a presentar obligatoriamente las actividades teóricas que se plantearon para esa evaluación según los guiones que le fueron entregados por el profesor, si no se presentaron en su momento.

## **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y AMPLIACIÓN DURANTE EL MES DE JUNIO**

En el período comprendido entre la evaluación ordinaria y la extraordinaria el Departamento establece una serie de actividades:

- de ampliación para los alumnos con la materia aprobada, en las que se busca que participen con aprovechamiento en las actividades tanto de ampliación y profundización como de refuerzo que se plantean.
- de recuperación para los alumnos con la materia suspensa, para que puedan aprobarla en la Convocatoria Extraordinaria.

### Actividades de ampliación para los alumnos con la materia aprobada.

- Campus de profundización: práctica de actividades lúdicas que amplían los contenidos dados durante el curso.
- Organización de competiciones deportivas y colaboración con el alumnado con la materia suspensa.
- Participación en torneos de juegos cooperativos.
- Exhibiciones deportivas.

### Actividades de apoyo y refuerzo para los alumnos con la materia suspensa.

- Deberán superar el examen teórico de la Convocatoria Extraordinaria, sobre los apuntes de teoría vistos a lo largo del curso.
- Superación de pruebas de evaluación de las habilidades motrices y deportivas trabajadas durante el curso.
- Deberán participar en las competiciones deportivas

## **CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO Y LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave del currículo son:

- a) Competencia lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.

- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras.

Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.

Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores; entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros; y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás. Las situaciones a las que responde una acción motriz, en un proceso de enseñanza y aprendizaje, suponen establecer entornos de características diferentes en los que la respuesta tiene, también, significados diferentes: en unos casos se tratará de conseguir un rendimiento, de resolver una realidad, en otros la ergonomía, la expresividad o la recreación.

En este sentido, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse

con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia Educación Física puede estructurarse en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: en entornos estables, en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación, en situaciones de adaptación al entorno, y en situaciones de índole artística o de expresión.

Las acciones motrices individuales en entornos estables suelen basarse en modelos técnicos de ejecución, y en ellas resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones, donde la repetición para la mejor automatización y perfeccionamiento suele aparecer con frecuencia. Este tipo de situaciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros.

En las acciones motrices en situaciones de oposición resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, así como el estricto respecto a las normas y a la integridad del adversario consustancial en este tipo de acciones, son algunas de las facultades implicadas; a estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el mini-tenis y el tenis de mesa, entre otros.

En las situaciones de cooperación, con o sin oposición, se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose dar que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. El adecuado uso de la atención global, selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones, además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya.

Debe tenerse en cuenta, a su vez, la oportunidad que supone el aprovechamiento de situaciones de cooperación para, mediante la utilización de metodologías específicas, abordar el tema de las relaciones interpersonales, cuyo adecuado tratamiento con tanta frecuencia se señala en nuestros días. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.

Lo más significativo de las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios predecibles o no, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural; puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

En situaciones de índole artística o de expresión las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, 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) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar. En este sentido debe asegurarse que esa práctica respete las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible.

A ello hay que añadir el objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares. Ello no es óbice para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre

desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata, sólo, de conseguir que durante las etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana, y eso se ha de producir como consecuencia de una adecuada orientación de la Educación Física.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades física y una práctica regular.

De este modo, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes: dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.

Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida, sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

La Educación Física en el 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. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

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

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

### **PROCEDIMIENTO PARA QUE EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS CONOZCAN LA PROGRAMACIÓN**

La presente programación será publicada al completo en la página web del centro, para conocimiento del alumnado y sus familias. De esta forma podrán conocer los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación, los mínimos exigibles para obtener una valoración positiva, los criterios de calificación, así como los procedimientos de evaluación del aprendizaje y calificación, aplicados en Educación Física.

### **MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

En cuanto a las medidas de atención a la diversidad se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- *Establecimiento de distintos niveles en la profundización de contenidos.*

En los contenidos teóricos, sólo se proponen distintos niveles de profundización en el caso de alumnos con necesidades educativas especiales y se establecerán



específicamente para cada caso en colaboración con el Departamento de Orientación.

En los contenidos prácticos, y en función del nivel de los alumnos se proponen unas actividades u otras. En nuestra materia estamos obligados a replantear muy a menudo las actividades programadas en función de las circunstancias individuales de cada alumno. Como nos vamos a encontrar con alumnos heterogéneos establecemos, para atender a la diversidad, una dosificación en los siguientes aspectos:

- En cuanto al volumen de entrenamiento.
- En cuanto a la intensidad de entrenamiento.
- En cuanto a la dificultad-complejidad de las destrezas.

- *Selección de recursos y estrategias metodológicas.*

La metodología elegida normalmente está en función del análisis previo de la actividad que se va a realizar.

En tareas donde la dificultad es alta en los mecanismos de toma de decisión, por ejemplo en los Deportes Colectivos, en ocasiones (no siempre, porque también tomamos en consideración aspectos socio afectivos como la integración en el grupo) se organiza a los alumnos en grupos de nivel, adaptando el reglamento para proponer situaciones de juego de menor dificultad, parando el juego para analizar determinado tipo de situaciones, o realizando explicaciones aparte a un alumno que lo requiera en concreto.

En tareas donde la dificultad es alta en los mecanismos de ejecución, por una alta dificultad técnica de la tarea, se utilizará la instrucción directa, descomponiendo la tarea en partes más sencillas, tantas como sean necesarias, y dependiendo del grupo, o de alumnos específicos, es necesario introducir algún paso intermedio o no.

En nuestras clases se trabaja frecuentemente en grupos, y estas agrupaciones se realizan atendiendo en cada ocasión a diferentes tipos de consideración según el objetivo perseguido por las actividades, ya sea la dificultad de la tarea, la relación e integración en el grupo e incluso a veces según las preferencias del alumno.

- *Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes.*

Se utilizan diferentes tipos de pruebas de evaluación. Se intenta que la actividad diaria sea evaluada mediante la observación directa, para que el alumno tenga las referencias claras del objetivo a conseguir y una mayor motivación en realizar las cosas bien. Los exámenes prácticos suelen ser comunes a todos (en ocasiones se dan por escrito al alumno, para que tenga presente lo que tiene que conseguir), pero la calificación se realiza en base a dos criterios: en base a norma, teniendo como norma valores de referencia del grupo de edad, según los objetivos del curso en concreto; pero también, en base a criterio, donde son tenidas en cuenta las diferencias individuales y los aspectos actitudinales, porque en muchos casos el objetivo es la superación de sus propias dificultades y límites. En algunos casos el alumno puede elegir examinarse del deporte que mejor se le dé a elegir entre dos, tras una o más sesiones obligatorias de cada deporte, ya dados en cursos anteriores.

En alumnos que tienen exención total o parcial de la asignatura hay unos criterios de evaluación específicos reflejados en la programación.

Teniendo en cuenta lo establecido en el Plan de Atención a la Diversidad, el Departamento de Educación Física no cuenta con recursos para llevar a cabo

algunas de estas medidas como: ampliación de horario lectivo, desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos, profundizaciones, estudio dirigido, etc.

## **ADAPTACIONES CURRICULARES**

En cuanto a las adaptaciones curriculares, el currículo se adaptará para aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo que estén básicamente asociadas a discapacidad motriz o sensorial, temporal o permanente.

Las adaptaciones estarán en función de los correspondientes informes médicos.

Se contemplan los siguientes casos:

### **Exentos totales de la parte práctica**

Se contemplan alumnos exentos de la parte práctica. Estos alumnos presentarán informe médico que alegue su condición física.

➤ Con carácter general.

A los alumnos exentos les son aplicables los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje compatibles con sus capacidades físicas.

➤ Con carácter específico.

▪ *Criterios de evaluación.*

1. Responder y elaborar las cuestiones teóricas planteadas del libro de texto-apuntes de Educación Física que específicamente plantee el profesor, además de las que se señalen al resto de compañeros.

2. Desarrollar la capacidad de análisis estadístico sobre las marcas obtenidas por sus compañeros, recoger y estructurar la información necesaria sobre su lesión o enfermedad, y otras cuestiones referidas a su salud.

3. Recopilar la información sobre las sesiones de clase, para que el resto de los alumnos puedan disponer de dicha información.

▪ *Criterios de calificación.*

### **Notas evaluaciones.**

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

- 80 % Parte teórica
    - Calificación del cuaderno de actividades teóricas del alumno. Su presentación y su elaboración.
    - Calificación de trabajo/s teórico/s. Su presentación y su elaboración.
    - Calificación de examen/es teórico/s.
    - Calificación de trabajo/s teórico/s extras. Su presentación y su elaboración.
    - Calificación de diario de clase con las sesiones de todo el curso.
  - 20 % Parte actitud
- Similar al sistema general haciendo hincapié en su función como alumno ayudante de los demás alumnos

### **Nota final de curso.**

Similar al sistema general.

- *Criterios de promoción. Mínimos exigibles.*

Para promocionar de un curso al siguiente en la materia de Educación Física deberán de superarse todos los mínimos siguientes:

1. Obtener una calificación numérica de 5 puntos como media aritmética de las calificaciones obtenidas en las 3 evaluaciones.
2. Presentar y completar adecuadamente el cuaderno de actividades teóricas del alumno siguiendo la información dada por su profesor.
3. Presentar y completar adecuadamente según el formato indicado los trabajos teóricos que se propongan durante el curso.

Los trabajos teóricos extras son:

- Test de las pruebas físicas de inicio de curso. Análisis estadístico.
- Recopilación de toda la información relacionada con la lesión que se padece.
- Trabajos sobre determinados beneficios y perjuicios para la salud por hábitos de consumo: tabaco, alcohol.
- Recopilación de las descripciones teóricas de las actividades prácticas de las sesiones de clase observadas.

- *Criterios de recuperación.*

Similar al sistema general.

### **Exentos parciales de la parte práctica**

Se contemplan alumnos exentos parciales de la parte práctica de dos tipos:

- por no poder realizar algunas actividades físicas concretas durante todo el curso.
- por no poder realizar algunas actividades físicas concretas durante una parte del curso hasta su recuperación.

Estos alumnos presentarán informe médico que alegue su condición física.

- Con carácter general.

A los alumnos exentos les son aplicables los objetivos, contenidos y criterios de evaluación compatibles con sus capacidades físicas.

- Con carácter específico.

- *Criterios de evaluación.*

1. Las evaluaciones prácticas que no puedan realizar serán sustituidas por evaluaciones teóricas sobre actividades específicas.
2. El alumno deberá realizar de entre los trabajos teóricos extras aquellos que puedan sustituir a las evaluaciones prácticas no realizadas. Entre otros:

- Test de las pruebas físicas de inicio de curso. Análisis estadístico.
- Recopilación de toda la información relacionada con la lesión que se padece.
- Trabajos sobre determinados beneficios y perjuicios para la salud por hábitos de consumo: tabaco, alcohol.
- Recopilación de las descripciones teóricas de las actividades prácticas de las sesiones de clase observadas.

## **Alumnos de Integración**

### ➤ *Características generales del alumno.*

Se tendrá conocimiento de sus características, recogidas en los informes personales por el Departamento de Orientación del centro.

Se recogerá información agrupándola en los siguientes apartados:

- aspectos intelectuales,
- adaptación social y emocional,
- desarrollo motor

### ➤ *Nivel de competencia curricular*

En los tres ámbitos al alumno se le aplicará en la programación de aula:

- Conceptual.

Se realizarán adaptaciones en el volumen de información que se le transmitirá y en la terminología con la que se transmitirá la información.

- Procedimentales.

Seguirá el currículum ordinario, exceptuándose las actividades que para su realización exijan un nivel de información que el alumno no pueda procesar.

- Actitudinales.

Seguirá el currículum ordinario, valorándose la predisposición favorable del alumno hacia las actividades propuestas y reforzando el profesor las adquisiciones del alumno.

### ➤ *Contenidos*

- Conceptuales.

Partiendo del volumen de la exposición de los contenidos ordinarios para el grupo de clase se realizará una reducción de dicho volumen para el alumno. Se simplificará la información al nivel de comprensión del alumno.

- Procedimentales.

Partiendo del volumen de las tareas motrices propuestas de los contenidos ordinarios para el grupo de clase se reducirán sólo aquellas que requieran de una capacidad de procesar información que el alumno no manifieste que no puede superar por sus limitaciones.

- Actitudinales.

Se parte de los requerimientos propuestos para el grupo de clase, pero además se exigirá una predisposición superior en el alumno para demandar información y colaborar en las tareas propuestas.

### ➤ *Metodología*

Se aplica la metodología prevista para el grupo de clase en función de las tareas que se plantearon. Además, se aplicará el método de enseñanza personalizada para atender las demandas específicas del alumno.

Se aplican específicamente estrategias de reducción del volumen de información.

Se aplican específicamente estrategias de refuerzo de las respuestas motrices correctas aún cuando sean de un nivel elemental, buscando la motivación para la progresión en la ejecución.

### ➤ *Criterios de evaluación*

Los criterios serán los mismos que sus compañeros a excepción de: exámenes teóricos, cuaderno de actividades del alumno, formulación de reflexiones teóricas que se relacionan con los contenidos conceptuales. Para el alumno se ajustarán

dichos criterios en función de las manifestaciones de las capacidades que emita el alumno.

El criterio de actitud, respeto y colaboración será aplicado continuamente.

➤ *Criterios de calificación*

Del criterio general para la parte de conceptos, procedimientos y actitudes. Se reduce el porcentaje de aplicación a la parte de conceptos, se mantiene la parte de procedimientos (con los niveles de exigencia adaptados) y se aumenta la parte de actitudes.

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Actividades propuestas para la ESO, así como para 1º Bachillerato. La fecha de realización reflejada trimestralmente es orientativa pudiendo modificarse en función de las características organizativas de la actividad.

La realización efectiva de las actividades programadas está condicionada a las limitaciones de la normativa del departamento de extraescolares en relación con la participación de un número suficiente de alumnos.

Espíritu general de las actividades propuestas.

- Proporcionar al alumno experiencias físico-deportivas que puedan constituir una alternativa de ocio personal.

Nombre	Objetivos	Cursos	Fechas: trimestre
Multiactividad deportiva	Conocer y practicar algunos de los deportes y actividades que se pueden realizar en la naturaleza: piragüismo, bicicleta de montaña y orientación con brújula.	1º, 2º, 3º ESO	1º, 3º
Piragüismo	Conocer y practicar las técnicas básicas de este deporte.	3º, 4º ESO 1º BTO.	3º
Patinaje sobre hielo-ruedas	Iniciación al deporte del patinaje sobre hielo-ruedas	2º, 4º ESO	1º, 2º, 3º
Senderismo	Iniciación al senderismo: tipos de caminos y material y vestimenta necesarios.	1º, 3º ESO	1º, 2º, 3º
Escalada	Conocer y practicar las técnicas básicas de este deporte.	2º, 4º ESO ,1º BTO	1º, 2º, 3º

Además de estas actividades, el Departamento presenta solicitud de participación en los siguientes programas de la Comunidad de Madrid sobre promoción de actividades físico-deportivas:

1- XII Edición del Programa **“Madrid Comunidad Deportiva”**

2- Programa **“Actividades para Jóvenes en los Parques”**

Ambos programas ofertan una gran variedad de actividades, quedando su realización efectiva supeditada a la adjudicación de los mismos.

## **ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA**

La necesidad de la lectura es evidente cuando toda la enseñanza y el aprendizaje están basados en ella.

Desde el Departamento de Educación Física consideramos que uno de nuestros objetivos generales y básicos es la formación integral del alumnado. Pretendemos una E.F. integral y catalizadora del proceso de desarrollo integral del individuo. Por todo ello, la animación a la lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado, relacionarse con todas ellas; así como el desarrollo de la comprensión lectora y la mejora en el alumnado de su expresión oral y escrita.

El objetivo fundamental de las lecturas en nuestra área es comprender su mensaje, su contenido. El desarrollo de esta comprensión va condicionado al conocimiento del vocabulario específico de nuestra área (actividades físico-deportivas, expresivas, relacionadas con el medio natural...), conocimiento que iremos haciendo progresivo a lo largo de toda la etapa educativa.

Desde nuestra materia podemos contribuir a la mejora de estos hábitos a través de dinámicas propias de nuestra asignatura y de estrategias "tomadas prestadas" de otras disciplinas.

Para ello presentaremos a los alumnos, junto con los apuntes teóricos del curso, un catálogo de lecturas recomendadas, páginas web interesantes (uso de las T.I.C.), etc....tanto para la realización de trabajos obligatorios a lo largo del curso como para su consulta y lectura voluntaria durante el tiempo libre y de ocio. Está compuesto por las referencias a unas cuantas obras (novelas, relatos y algún ensayo) que están basadas o muy directamente relacionadas con la actividad física y el deporte, alguna de sus modalidades o la propia E.F.; así como por direcciones de internet actuales, que despierten el interés de los alumnos y que estarán directamente relacionadas con los deportes y contenidos practicados durante el curso.

Otra dinámica de trabajo a tener en cuenta para favorecer la animación a la lectura será la utilización de los "Cuentos Motores" relacionados con el trabajo de los contenidos de expresión y comunicación corporal.

En definitiva, los principales procedimientos que utilizaremos para afianzar estos hábitos son:

- Lectura en voz alta de los textos, apuntes... utilizado en las sesiones de teoría empleando la pronunciación, el ritmo y la entonación adecuados al texto.
- Resumen oral y escrito de estos textos escritos.
- Análisis, comentario y juicio personal sobre los textos escritos.
- Utilización de diversas fuentes escritas para satisfacer necesidades de información.
- Se realizarán ejercicios de lectura silenciosa, lectura en voz alta, de comprensión lectora y aumento de vocabulario.
- Las actividades tendrán carácter lúdico para fomentar la lectura como actividad de ocio.
- Seleccionar libros específicos de nuestra área para la biblioteca del centro.

- Clasificar los libros de la biblioteca de forma clara y sencilla para facilitar su uso autónomo.
- Realizar exposiciones orales por parte del alumnado de los trabajos y ejercicios encargados para cada evaluación.
- Buscar información en enciclopedias, webs, lectura de libros digitales...
- Realizar actividades escritas posteriores a la lectura.
- En cuanto a la supervisión de la lectura verificar cómo se va comprendiendo lo que se lee utilizando diversas técnicas cognitivas de comprensión como relectura, lectura recurrente, continuada, simultánea, imaginar el contenido del texto, ...

### **MEDIDAS PARA EVALUAR LA APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y LA PRÁCTICA DOCENTE. INDICADORES DE LOGRO**

- La aplicación de la programación didáctica será reflejada mensualmente, según el modelo estipulado por el centro, en los seguimientos elaborados por el departamento. En ellos se especificarán los contenidos impartidos, las pruebas y calificaciones realizadas, dificultades encontradas y propuestas de mejora.

- En cuanto a la evaluación de la práctica docente, en la Memoria Anual final de curso se realizará la evaluación final de todas las medidas propuestas con indicadores de logro. El departamento establece los siguientes indicadores de logro para llevarla a cabo:

Modelo de evaluación de la práctica docente a través de los “indicadores de logro”

Muy poco	Poco	Regular	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5

Nº	INDICADOR Evaluación del Profesor	VALORACIÓN (0 A 5)	OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA
1	Al comienzo de curso se explican claramente los contenidos de la programación y los criterios de calificación de la materia.		
2	El grado de cumplimiento de la programación es el correcto.		
3	Su forma de dar clase me ayuda a comprender la materia.		
4	Responde con claridad a las preguntas que le hago y resuelve mis dudas.		
5	Los recursos utilizados son adecuados y suficientes: material deportivo,		

	instalaciones, ejercicios, apuntes, prácticas...		
6	Se ha tenido en cuenta la diversidad del alumnado en cuanto al diferente nivel de habilidades y ritmos de aprendizaje.		
7	El profesor se muestra motivado y demuestra conocimiento de la materia.		
8	El profesor es capaz de mantener el interés del alumnado hacia la materia la mayoría del tiempo.		
9	Es accesible a los alumnos tanto dentro como fuera del aula.		
10	Existe una planificación de los trabajos y exámenes adecuada, comunicándose las fechas a los alumnos con una antelación mínima de una semana.		
11	Se aplican correctamente los criterios de evaluación fijados en la programación.		
12	Su sistema de calificación es justo.		
13	Como resumen de las respuestas anteriores tu valoración global del trabajo del profesor en este curso es:		



## **PLAN DE MEJORA DE LOS RENDIMIENTOS DEL ALUMNADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Para elaborar el plan de mejora para este curso 2020/21 partiremos del análisis de los resultados recogidos en la Memoria Anual del Curso 2019/20, que quedan reflejados de la siguiente manera:

<b><u>GRUPO</u></b>	<b><u>CURSO</u></b>	<b><u>% APROBADOS</u></b>
1º ESO	18-19	71,9 %
1º ESO	19-20	79 %
2º ESO	18-19	74,3 %
2º ESO	19-20	79,5 %
3º ESO	18-19	78,7 %
3º ESO	19-20	79 %
4º ESO	18-19	77,2 %
4º ESO	19-20	83,3 %
1º BACHTO	18-19	87,3 %
1º BACHTO	19-20	75,6 %

Este análisis de los resultados de las pruebas internas a través de la comparación con los de cursos anteriores, refleja que el porcentaje de aprobados mejora y sube en todos los grupos con respecto al curso anterior, excepto en 1º BACHTO., donde se ha registrado un mayor abandono-absentismo escolar.

El principal objetivo de este Plan es el de mejorar los rendimientos académicos de los alumnos en la materia de Educación Física, lo que implica aprender a realizar actividad físico-deportiva correctamente, como medio para mejorar su salud física y psicológica.

Ahora bien, para poder mejorar la competencia motriz del alumnado, llevar a cabo la consolidación de hábitos de vida saludable y seguir fomentando la práctica de actividad físico-deportiva, será necesario incrementar en el currículo las horas lectivas dedicadas a la Educación Física.

Dos clases semanales se quedan cortas para conseguir todos los objetivos previstos en la programación.

## PLAN DE MEJORA DEL DEPARTAMENTO DE ED. FÍSICA

**OBJETIVO:** Mejorar la competencia motriz del alumnado.

**INDICADOR DE LOGRO:** Aumentar el nivel de condición física y mejorar los resultados obtenidos en la aplicación de las pruebas para la valoración de las capacidades físicas básicas.

<b>ACTUACIONES</b>	1. Preparación específica de cada una de las pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas.
	2. Adaptación en la ejecución de las pruebas a las características individuales de cada alumno.
	3. Empleo de baremos ajustados al nivel psicomotor de cada alumno.
	4. Adaptación de actividades prácticas del calentamiento a la ejecución concreta de los diferentes test de valoración de la condición física.
	5. Seguimiento individualizado de los resultados obtenidos en los test, durante un mismo curso y a lo largo de varios cursos consecutivos. (Valoración de la progresión individual de cada alumno)

<b>TAREAS</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>INDICADOR DE SEGUIMIENTO</b>	<b>Responsable control cumplimiento de la tarea</b>	<b>RESULTADO TAREA</b>			
					1	2	3	4
1. Preparar el material y las normas de los test de condición física.	Trimestral	Profesor encargado de la materia	Número de test de condición física realizados en cada evaluación.	Jefatura de Departamento				
2. Elaboración de un "ficha médica" de cada alumno, para recabar datos de su estado de salud.	Trimestral	Profesor encargado de la materia	Al comienzo de curso, revisable cada trimestre	Jefatura de Departamento				
3. Conocimiento previo del nivel psicomotor de cada alumno.	Anual	Profesor encargado de la materia	Al comienzo de curso, revisable cada trimestre	Jefatura de Departamento				
4. Aplicación correcta de las normas dadas por el profesor.	Semanal	Profesor encargado de la materia	Número de alumnos con tareas realizadas correctamente	Jefatura de Departamento				
5. Custodia de la ficha individual de los test de cada alumno.	Trimestral Anual	Profesor encargado de la materia	Al final de cada evaluación, número de pruebas realizadas.	Jefatura de Departamento				

**RECURSOS:** Material específico para la ejecución y baremación de pruebas para la valoración de las capacidades físicas básicas.

**RESULTADOS:**

## UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN (TIC)

Tendremos en cuenta la utilización de las tecnologías de la información y de la comunicación debido a varias razones:

- a) Pertenecen al mundo real del alumno hoy día y suponen una necesidad para su futuro en cuanto a la formación y a su incorporación a la vida activa. Pensemos que gran parte de la información que manejan la extraen de canales como Internet.
- b) Los recursos median y forman parte del aprendizaje y éste debe ser funcional.
- c) La legislación vigente hace mucho hincapié en la utilización de estos recursos.
- d) Su utilización supone un elemento para despertar el interés del alumno.
- e) Ayudan a la mayor participación del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ahora bien, el uso de las TIC en la Educación Física ha de ser cuidadosamente considerado para conseguir la máxima eficacia didáctica en los limitados tiempos que podemos dedicar a ellas en nuestras clases (solamente 2 clases-semana-cada grupo), de naturaleza eminentemente práctica.

En cuanto a los medios utilizados, por un lado, están los ordenadores y por otro el uso del cañón de proyección y la pizarra digital, que resultará interesante para la presentación de temas, cuentos motrices, proyección de trabajos elaborados por el alumnado, visionado de grabaciones de producciones expresivas o bailes, etc.

En concreto, los recursos TIC cuyo empleo está previsto (recursos a los que se accede y actividades que se realizan) son:

- Consulta de páginas Web interesantes, tanto para la realización de trabajos obligatorios a lo largo del curso como para su consulta y lectura voluntaria durante el tiempo libre y de ocio. Por ejemplo:
  - [www.todoef.com](http://www.todoef.com) - [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) - [www.revistakronos.com](http://www.revistakronos.com)
  - <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/alumnado/alumnado.php>
- Consulta de vídeos sobre los diferentes deportes trabajados a lo largo del curso a través del servicio "YOUTUBE".
- Empleo del móvil-smartphone para descargar "apps" para la práctica autónoma en las clases de ejercicio físico saludable.
- Programas de mejora de la orientación espacial y de la coordinación visomanual a través del manejo del ratón y el teclado.
- Webquest sobre contenidos del área. Por ejemplo:
  - <http://www.xtec.es/~jdiaz124/wq-ct/catalogo/catalogo.htm>
  - [http://cfievalladolid2.net/pub/bscw.cgi/d210062-2/\\*/\\*Juegos\\_Populares.htm](http://cfievalladolid2.net/pub/bscw.cgi/d210062-2/*/*Juegos_Populares.htm)
- Aplicaciones en Clic o JClic, son actividades sencillas y de gran facilidad de adquisición en la red. Existe un portal dedicado en exclusiva a ello (zona clic): -[http://clic.xtec.es/db/listact\\_es.jsp](http://clic.xtec.es/db/listact_es.jsp)
- Registro de datos sobre a la propia condición física en un archivo personal o cuaderno digital de la materia.

- Búsqueda y elaboración de fichas de juegos tradicionales o juegos del mundo, etc.