PROGRAMACIÓN ED. FÍSICA SEMIPRESENCIAL

1º-2º-3º 4º ESO

&

1º Bachillerato

Curso 2020-2021

Miembros	Cuerpo
D. José Joaquín Sánchez Cantos	Catedrático de Secundaria
Dña. María José de Jódar Beteta	Catedrática de Secundaria
D. Pedro Egea Paredes	Maestros
D. Juan José Tomás Brau	Profesores de Secundaria
D. Juan Elías Navarro García	Profesores de Secundaria

I.E.S. "EL BOHÍO". CARTAGENA

PROGRAMACIÓN DOCENTE ESO

ÍNDICE

PROGRAMACIÓN DOCENTE ESO..... 5

1. INTRODUCCIÓN. EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL..... 5

Educación Semipresencial..... 6

Educación Física Semipresencial..... 7

2. OBJETIVOS GENERALES DE LA EF. EN LA ESO..... 8

3. COMPETENCIAS BÁSICAS..... 9

4. CONTENIDOS..... 10

4.1. Programación Primer Curso De E.S.O. 12

4.1.1.- Unidades formativas para 1º E.S.O. 12

4.1.2.- Perfil Competencial De La Asignatura. 12

4.2. Programación Segundo Curso De ESO 16

4.2.1.- Unidades formativas para 2ª ESO 16

4.2.2 – Perfil competencial de la Asignatura 16

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones. 16

4.3. Programación Tercer Curso De E.S.O. 20

4.3.1.- Unidades formativas para 3º ..... E.S.O. 20

4.3.2.- Perfil competencial de la asignatura. 20

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones. 20

4.4. Programación Cuarto Curso De ESO 24

4.4.1 Unidades formativas para 4º ESO..... 24

4.4.2 Perfil competencial de la asignatura. 24

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones. 24

4.5. Secuenciación y Temporalización de las Unidades Formativas. 28

4.5.1.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 1º ESO..... 29

4.5.2 Secuenciación y Temporalización Unidades Formativas para 2º ESO 30

4.5.3.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 3º ESO..... 31

4.5.4.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 4º ESO..... 32

5. METODOLOGÍA..... 33

5.1. Principios pedagógicos generales. 33

5.2. Orientaciones metodológicas en función de los contenidos..... 34

6. EVALUACIÓN. 35

6.1. Instrumentos Y Procedimientos De Evaluación Del Aprendizaje De Los Alumnos. 35

6.1.1.- Instrumentos De Evaluación. 36
6.2. Criterios De Calificación. 36
6.2.1. Criterios de calificación para 1º ESO. 37
6.2.2. Criterios De Calificación Para 2º ESO. 39
6.2.3. Criterios De Calificación Para 3º ESO. 41
6.2.4. Criterios De Calificación Para 4º ESO. 43
6.3. Medidas De Recuperación. 46
6.3.1. Recuperación Durante El Curso. 46
6.3.2. Prueba Extraordinaria De Septiembre. 47
6.3.3. Actividades de recuperación para alumnos con la materia suspensa del curso anterior. 47
6.4. Comunicación Con El Alumnado, Familias Y Resto Del Profesorado. 48
6.5. Evaluación De La Labor Docente Y De La Propia Programación Didáctica. 48
6.5.1. Del Proceso De Enseñanza. 48
6.5.2. Evaluación De La Acción Docente. 49
6.5.3. Evaluación De Las Unidades Didácticas. 49
7. ATENCION A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES. 55
7.1. Medidas De Atención A La Diversidad En Educación Física. 56
7.1.1. Medidas ordinarias. 56
7.1.2. Medidas Específicas. 64
7.2. Alumnos Con Discapacidad Física Transitoria O Permanente. 64
7.2.1. Alumnos Con Discapacidad Física Grave Y Permanente. 64
7.2.2. Alumnos Con Discapacidades Contraindicadas Para Un Determinado Tipo De Contenidos. 65
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. 66
9. INTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES. 66
9.1. Instalaciones. 66
9.2. Recursos materiales. 66
10. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC). 68
10.1. Marco General. 68
10.2. Aplicación de las TIC al aula de Educación Física. 68
11. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE. 74
Programación Docente 1º bachillerato. 76
1. INTRODUCCION. 76
Educación Semipresencial. 77
Educación física Semipresencial. 78
2. OBJETIVOS GENERALES DE EF. BACHILLER. 80
3. COMPETENCIAS BÁSICAS. 81
4. CONTENIDOS. 82

4.1. Programación Primero De Bachillerato 83
4.1.1 Unidades Formativas para 1º Bachillerato 83
4.1.2.- Perfil Competencial De La Asignatura. 83
4.2. Secuenciación y Temporalización de las Unidades Formativas. 87
4.2.1.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 1º Bachiller 88
5. METODOLOGIA. 89
5.1. Principios Pedagógicos Generales. 89
5.2. Orientaciones Metodológicas En Función De Los Contenidos. 90
6. EVALUACION. 92
6.1. Instrumentos Y Procedimientos De Evaluación Del Aprendizaje De Los Alumnos. 92
6.1.1.- Instrumentos De Evaluación. 92
6. 2. Criterios De Calificación En 1º De Bachillerato 93
6.3. Medidas De Recuperación. 97
6.3.1. Recuperación De Un Trimestre No Superado 97
6.3.2. Evaluación De Alumnos Que No Realizan La Parte Práctica De Las Sesiones. 97
6.3.3. Evaluación Extraordinaria- Recuperación Septiembre. 98
6.4. Comunicación Con El Alumnado, Familias Y Resto Del Profesorado 98
6.5. Evaluación De La Labor Docente Y De La Propia Programación didáctica. 98
6.5.1. Del Proceso De Enseñanza. 98
6.5.2. Evaluación De La Acción Docente. 99
6.5.3. Evaluación De Las Unidades Didácticas. 99
7. ATENCION A LA DIVERSIDAD. 105
7.1.Medidas De Atención A La Diversidad En Educación Física. 106
7.2.La Adaptación Curricular En Educación Física. 106
7.3. Alumnos Con Discapacidad Física Transitoria O Permanente. 111
7.4. Dispensas Y Exenciones. 112
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. 117
9. INTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES. 117
9.1. Instalaciones. 117
9.2. Recursos Materiales. 117
10. APLICACION DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA (TIC) 119
10.1. Marco General. 119
10.2. Aplicación De Las TIC Al Aula De Educación Física 119
11. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE. 125
12. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE. 127
PROYECTO EDUCATIVO SA.D.EN 133

PROGRAMACIÓN DOCENTE ESO

1. INTRODUCCIÓN. EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL

El área de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización del comportamiento humano, y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

La enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que cada alumno y alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

La Educación Física se propone hacer consciente a cada persona de su propio cuerpo, de los cambios corporales producidos en la pubertad, de la posibilidad de aprendizaje para sacar el máximo partido del mismo, y de su responsabilidad en el desarrollo de todas sus capacidades. Los adolescentes, a veces, sufren una crisis de identidad al no aceptar la nueva imagen personal que se deriva de los cambios corporales. La Educación Física ha de contribuir a una estima de esa imagen que es posible mejorar con el progreso de las capacidades y habilidades y a la búsqueda de un equilibrio psicofísico mediante la toma de conciencia de la postura y de la autorregulación de la tensión, concentración y relajación.

La actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con estas edades: consumo de tabaco, alcohol y las drogas. Los alumnos y las alumnas comprenden mejor los efectos perjudiciales de estos hábitos cuando los sufren personalmente al realizar esfuerzos físicos intensos.

Es también un hecho que la participación en actividades físicas y deportivas disminuye las tensiones y favorece las relaciones de grupo más que cualquier otra actividad escolar o extraescolar, con tal de que se realice en un marco de participación y no de competición. Hay que evitar cualquier género de discriminación entre sexos, en contra de estereotipos que han configurado un currículo oculto en Educación Física más identificado con un modelo de cuerpo masculino y de los atributos a él asociados: competitividad, fuerza, etc.

La presente programación cumple lo establecido en el BOE RD 1105-2014 de 26 Diciembre por el que se establece el Currículo ESO y Bachillerato y el Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Educación Semipresencial.

Se hace necesario tener presente en la programación docente, la excepcionalidad de la situación educativa provocada por la pandemia global de Coronavirus (COVID – 19) para el curso 2020 – 2021.

La educación Semipresencial irrumpe en el modelo educativo para dar respuesta y subsanar la ausencia de los alumnos en clase como venía haciéndose tradicionalmente.

Siguiendo las directrices e instrucciones dictadas a nivel nacional y autonómico (resolución CARM de 1 de septiembre de 2020, que modifica la resolución de 22 de julio, y al amparo de la orden conjunta de las Consejerías de Educación y Sanidad de 31 de agosto de 2020), es necesario tener en cuenta estas modificaciones para dar respuesta a la forma de actuación en la materia de Educación Física.

SISTEMA DE ROTACIONES		
CURSOS	**AFORO AULA (%)**	**DESARROLLO**
1º & 2º	80%	• **Número máximo de alumnos en el aula**: 20. Nunca más de 24 alumnos en clase. • **Clases Presenciales**: al menos 4 días. • **Clases Telemáticas**: 1 día. • **Formato**: Los alumnos rotarán los días no presenciales (1 día) cada semana.
3º & 4º	50%	• **Número máximo de alumnos en el aula**: mitad del grupo. (la clase queda dividida en dos subgrupos) • **Clases Presenciales**: – Semana 1: 3 Días. Lunes – Miércoles – Viernes. – Semana 2: 2 Días. Martes – Jueves. • **Clases Telemáticas**: – Semana 1: 2 Días. Martes – Jueves. – Semana 2: 3 Días. Lunes – Miércoles – Viernes • **Formato**: La clase queda divida en dos subgrupos, alternando semanas de clases presenciales de 3 días con semanas de 2 días. El resto de clases según semana son telemáticas.

El **PROCESO DE COMUNICACIÓN**, se refuerza y aumenta virtualmente en las distintas plataformas, que quedan establecidas por el centro de la siguiente manera:

Web	Plataforma	Videoconferencias	Correo Electrónico
IESBOHIO.ES	AULA VIRTUAL	GOOGLE MEET	CORPORATIVO DEL ALUMNO

Educación Física Semipresencial

La materia de Ed. Física presenta una serie de connotaciones que la hacen diferente del resto de materias, sobre todo en la utilización de espacios e interacción con y de los alumnos en clase.

El carácter semipresencial de la materia junto con las medidas higiénico sanitarias adoptadas (distancia social, utilización obligatoria de mascarilla, utilización de espacios, no compartir material…) influye notablemente en su normal desarrollo.

Pretendemos:

- Minimizar al máximo la influencia de la semipresencialidad en los distintos apartados de la programación docente (objetivos, contenidos, metodología, evaluación, atención a la diversidad…) y que repercuten directamente en el proceso educativo de los alumnos.
- Incidir y llegar al máximo de lo que podamos alcanzar, teniendo en cuenta las restricciones higiénicas sanitarias y, disminución de la parte práctica de la materia originada por la semipresencialidad.
- Establecer y potenciar los canales de comunicación (oficiales) para el desarrollo de la materia.
- Desarrollar y reforzar todos aquellos contenidos que podamos desarrollar virtualmente.
- Favoreceremos la práctica de actividad física saludable no presencial de los alumnos.

El **PROCESO DE COMUNICACIÓN**, se refuerza y aumenta virtualmente en las distintas plataformas, que quedan establecidas por el centro de la siguiente manera:

Web	Plataforma	Videoconferencias	Correo Electrónico
IESBOHIO.ES	AULA VIRTUAL	GOOGLE MEET	CORPORATIVO DEL ALUMNO

ED. Física y Clases Telemáticas.

La realización de las clases telemáticamente con los alumnos:

- No se podrán realizar desde un punto de vista técnico.
- En el caso de poder realizarse técnicamente, carece de sentido que los alumnos, según sus circunstancias, estén visionando una clase práctica que ellos no puedan llevar a cabo realmente desde su casa o lugar donde estén.

Aun así:

- Se planificarán todas las clases para el curso escolar, por si es necesario utilizarlas en cualquier momento.
- Los alumnos, cuando no estén presencialmente en clase, tendrán contenidos a trabajar en casa, tanto prácticos como teóricos.

2. OBJETIVOS GENERALES DE LA EF. EN LA ESO.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
b. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
c. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
d. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
e. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
f. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
g. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
h. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
i. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
j. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
k. Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
l. Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

La Materia de Educación Física contribuirá en mayor o menor medida a todos los objetivos planteados, especialmente a los apartados "K" y "L" de los mismos.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal el desarrollo de la **COMPETENCIA MOTRIZ**, entendida como la capacidad de las personas para adquirir el conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes que permitan interactuar en diferentes medios, contextos o entornos, de manera eficaz y eficiente, individualmente o con otros, dando respuesta a problemas o situaciones motrices variadas que se puedan plantear en la vida cotidiana.

El currículo establece una serie de competencias básicas a las que todas las materias deben atender en mayor o menor grado desde sus ámbitos correspondientes

Relación de competencias a las que contribuyen todas las materias:

- Competencia Lingüística.
- Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.
- Competencia Digital.
- Competencia De Aprender A Aprender
- Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.
- Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales
- Competencia Social Y Cívica

Si la finalidad de la EF es el desarrollo de la Competencia Motriz, como hemos comentado al inicio de este apartado, no tiene sentido que no aparezca como tal en el currículo.

La Educación Física Contribuye en mayor medida a la adquisición de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables.

De igual forma desarrolla las competencias sociales y cívicas en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros.

También ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

Otras competencias a las que se contribuye son: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales, comunicación lingüística y competencia digital.

4. CONTENIDOS.

Los contenidos de la materia se han estructurado en cuatro grandes bloques de 1º a 4º curso de la ESO. Estos bloques son y hacen referencia a los siguientes contenidos:

- **Bloque 1. Condición Física Orientada A La Salud.**

  Agrupa contenidos para el aprendizaje del desarrollo de la condición física desde un punto de vista saludable. Para ello los alumnos deben conocer cuáles son las capacidades físicas y coordinativas y la forma adecuada de desarrollarlas, así como los beneficios que todo ello puede aportar en el futuro para su salud y por ende a su calidad de vida.

  El desarrollo de estos contenidos a lo largo de la etapa busca un equilibrio entre las distintas capacidades, atendiendo con especial énfasis a aquellas que, por el propio proceso evolutivo del alumno, precisan de una prioridad por encontrarse en un momento crítico para su evolución favorable.

  Y por último contenidos relacionados con la estructura de la sesión, los factores que permiten un control de la intensidad de los esfuerzos, la realización correcta y segura de ejercicios físicos, la higiene postural, la alimentación e hidratación, la respiración y la relajación.

- **Bloque 2. Juegos Y Actividades Deportivas.**

  Debe tener un gran peso específico por el carácter educativo de sus contenidos, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación, valores que representan el juego limpio.

  También, al incluirse en este bloque las actividades en el medio natural se brinda una oportunidad para que el alumno interaccione directamente con el entorno, valore su conservación y el impacto que tienen dichas actividades.

  Contempla el desarrollo de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento de distintas modalidades deportivas de carácter individual, de oposición, de colaboración-oposición o de colaboración, que a su vez pueden ser tratadas desde una perspectiva recreativa, cooperativa, alternativa, convencional, popular, tradicional, en entornos estables o no estables.

  La concreción de contenidos en este bloque viene determinada por la gran cantidad de posibilidades y el carácter abierto del mismo, por lo que se tendrán en cuenta tanto las características del centro como las de los alumnos. Se trata de proporcionar al alumno un amplio bagaje motor que le permita disfrutar y dar continuidad a diferentes juegos o actividades deportivas practicadas durante la etapa, pudiendo profundizar fuera del contexto escolar, generando la posibilidad de ocupación lúdica, activa, constructiva y saludable de su tiempo libre y de ocio.

- **Bloque 3. Actividades Físicas Artístico – Expresivas.**

Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo y comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumno la capacidad de expresar y comunicar de forma desinhibida y creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados, tales como bailes y danzas, mimo, dramatizaciones, representaciones artísticas, creación de composiciones coreográficas y juegos y actividades propias de la expresión corporal.

Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales del alumno.

- **Bloque 4. Elementos Comunes Y Transversales**

En este bloque se recogen, por un lado, contenidos asociados a valores, actitudes y normas (juego limpio, respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo, etc.). Las prácticas físico-deportivas y artístico-expresivas son un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real.

No menos importantes son las normas de prevención y seguridad tanto personales como hacia los demás, que junto a los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizarán una práctica segura y plenamente satisfactoria.

Por otro lado, en este bloque también se incluyen como contenidos comunes, elementos referidos a la utilización de las TIC como recurso para la mejora del proceso de aprendizaje de los alumnos. La necesidad del alumno de diseñar y presentar sus trabajos, darles difusión, realizar búsquedas de información, usar herramientas colaborativas para el trabajo en grupo, así como el uso de aplicaciones informáticas específicas relacionadas con la práctica física, que puedan complementar y motivar el proceso de enseñanza-aprendizaje, hacen que las TIC sean esenciales en la educación actual.

4.1. Programación Primer Curso De E.S.O.

4.1.1.- Unidades formativas para 1º E.S.O.

EVALUACIÓN	UNIDAD FORMATIVA	FECHA		SESIONES
1ª	Actividad Física y Salud. Deporte 1.	15-09-2020	11-12-2020	24
2ª	Actividad Física y Salud. Deporte 2.	12-12-2020	16-03-2021	22
3ª	Expresión y Actividades En El Medio Natural. Juegos Populares	17-03-2021	18-06-2021	24

4.1.2.- Perfil Competencial De La Asignatura.

El perfil competencial de esta materia viene descrito en el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.

CODIGOS DE COMPETENCIA:

COMPETENCIA	CODIGO
• Competencia Lingüística.	CL
• Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.	CMCT
• Competencia Digital.	CDIG
• Competencia De Aprender A Aprender	AA
• Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.	SIEE
• Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales	CEC
• Competencia Social Y Cívica	CSC

En la siguiente tabla se recoge la:

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y su distribución por evaluaciones.

1	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD	• Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación. • Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud. • Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad. • Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida. • La frecuencia cardíaca y respiratoria: relación con la actividad física. • Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma. • Realización de pruebas de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos básicos necesarios para una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. • Actitud crítica hacia la propia condición física, auto exigencia, esfuerzo y disposición para mejorarla. • Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. • Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas. • Características y funciones de las distintas fases de la sesión. • Calentamiento y fase final. Concepto, funciones, efectos y estructura. • Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales.	1	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.	Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	1	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				1.2.	Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	1	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
				1.3.	Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	1	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
				1.4.	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.	1	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
		2	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	2.1.	Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	1	CMCT	CSC	SIEE	MO	X	X	
				2.2.	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	1	CMCT	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.3.	Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.		CMCT	CSC	AA	MO	X	X	
		3	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	3.1.	Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.		CMCT	CSC	AA	MO	X	X	
				3.2.	Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.	1	CSC	AA	CDIG	MO / TE	X	X	

2	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	• Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (elegir entre actividades relacionadas con el atletismo, las actividades individuales en el medio natural, la gimnasia deportiva, la gimnasia rítmica, la natación, el patinaje, los malabares, los zancos, las acrobacias, etc.), en condiciones reales o adaptadas. • La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica. • Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire, agua y nieve. Diferencias entre actividades de progresión y permanencia. • Posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas. • Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor seguridad y autonomía: manejo de cuerdas y cabuyería. • El senderismo: concepto, beneficios, tipos de sendero, método de información de excursiones o MIDE, recomendaciones para su práctica y normas de seguridad. • Práctica de juegos de pistas. • Práctica de senderismo preferentemente en el entorno natural. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Normas básicas reglamentarias y terminología específica de los juegos y actividades deportivas de oposición y de colaboración-oposición desarrolladas en el curso. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	1	Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.	Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	1	CSC	AA		MO	X	X	
				1.2.	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	1	SIEE	AA		MO	X	X	
				1.3.	Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.		CMCT			TE			X
				1.4.	Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.	1	CMCT	AA	SIEE	MO			X
		2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1.	Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	1	CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.2.	Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.		CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.3.	Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	1	CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.4.	Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.		CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.5.	Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.		CSC	CL		MO	X	X	
3	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ACTV. FÍSCAS ARTÍSTICAS EXPRESIVAS	• Actividades y juegos de expresión y comunicación a través de la postura, el gesto y el movimiento, que fomenten la creatividad, la desinhibición y la interacción con los demás. • Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. • Interpretación a través del movimiento de mensajes designados o creados. Manifestación de estados de ánimo, sentimientos y emociones. • Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos. • Práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Improvisaciones a partir de diferentes estilos musicales que posibiliten movimientos con distintos matices, energías y velocidades, utilizando materiales diversos.	1	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1.	Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.		CEC	CSC		MO			X
				1.2.	Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	1	CEC	CSC		MO			X
				1.3.	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.		CEC	CSC		MO			X

4	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	• Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores. • Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer. • Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías. • Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.	1	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.	1.1.	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.		CSC			A	X	X	
				1.2.	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.	1	CSC			A	X	X	X
				1.3.	Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	1	CSC			A	X	X	X
		2	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	2.1.	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.		CMCT	AA		TE			X
				2.2.	Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	1	CSC			A	X	X	X
				2.3.	Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.		CSC	CMCT		MO / TE			X
		3	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1.	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.		CSC	CMCT		MO	X	X	X
				3.2.	Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	1	CMCT	CL		MO / TE			X
				3.3.	Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	1	CMCT	CSC		MO	X	X	X
		4	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1.	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física.		CDIG	CL		TE	X	X	X
				4.2.	Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.		CDIG	CL	SIEE	TE	X	X	X

4.2. Programación Segundo Curso De ESO

4.2.1.- Unidades formativas para 2ª ESO

EVALUACIÓN	UNIDAD FORMATIVA	FECHA		SESIONES
1ª	Actividad Física y Salud. Deporte 1.	15-09-2020	11-12-2020	24
2ª	Actividad Física y Salud. Deporte 2.	12-12-2020	16-03-2021	22
3ª	Expresión y Actividades En El Medio Natural.	17-03-2021	18-06-2021	24

4.2.2 – Perfil competencial de la Asignatura

El perfil competencial de esta materia viene descrito en el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.

CODIGOS DE COMPETENCIA:

COMPETENCIA	CODIGO
• Competencia Lingüística.	CL
• Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.	CMCT
• Competencia Digital.	CDIG
• Competencia De Aprender A Aprender	AA
• Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.	SIEE
• Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales	CEC
• Competencia Social Y Cívica	CSC

En la siguiente tabla se recoge la:

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones.

1	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD	• Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. • Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. • Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Análisis crítico de los efectos negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria. • Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. • Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación. • Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física.	1	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.	Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud.	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				1.2.	Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo.	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				1.3.	Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
				1.4.	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.	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
		2	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	2.1.	Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.	CSC	AA	SIEE	TE	X	X	
				2.2.	Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.3.	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	AA	SIEE	CMCT	MO	X	X	
				2.4.	Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.	CMCT	CSC	AA	MO	X	X	
		3	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	3.1.	Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	

2	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	• Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. • Descripción de la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso. • La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica. • Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia. • Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	1	Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.	Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	CSC	AA		MO	X	X	
				1.2.	Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.	AA	CL		MO / TE	X	X	
				1.3.	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	AA	SIEE		MO	X	X	
				1.4.	Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo.	CMCT	AA		MO / TE			X
				1.5.	Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural.	CMCT	AA		MO / TE			X
		2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1.	Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	CSC	AA	SIEE	MO / TE	X	X	
				2.2.	Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	CSC	AA	SIEE	MO / TE	X	X	
				2.3.	Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	CSC	AA	SIEE	MO / TE	X	X	
				2.4.	Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	CSC	AA	SIEE	MO / TE	X	X	
				2.5.	Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	CSC	CL		MO	X	X	

3	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ACT. FÍSICAS ARTÍSTICO - EXPRESIV	• Experimentación de actividades artístico-expresivas en las que se combine espacio, tiempo e intensidad, que fomenten la creatividad y la interacción con los demás. • Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo diferentes secuencias rítmicas. • Creación de una coreografía breve a partir de la estructura de una pieza musical. • Creación y puesta en práctica de una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. •Práctica de situaciones en las que se expresen actitudes, estados de ánimo, sentimientos y emociones sugeridas o improvisadas.	1	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1.	Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad.	CEC	CSC		MO			X
				1.2.	Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	CEC	CSC		MO			X
				1.3.	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	CEC	CSC		MO			X

4	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	• Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Valoración de las actitudes en el mundo del deporte tanto como practicante como espectador. • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.	1	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.	1.1.	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	CSC			A	X	X	X
				1.2.	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.	CSC			A	X	X	X
				1.3.	Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	CSC			A	X	X	X
		2	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	2.1.	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	CMCT			TE	X	X	X
				2.2.	Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	CSC			A	X	X	X
				2.3.	Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	CSC	CMCT		MO / TE	X	X	X
		3	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1.	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.	CSC	CMCT		MO / TE	X	X	X
				3.2.	Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	CSC	CMCT		MO / TE	X	X	X
		4	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1.	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física.	CDIG	CL		TE	X	X	X
				4.2.	Elabora trabajos sobre temas relacionados con las actividades físico-deportivas utilizando recursos tecnológicos.	CDIG	CL	SIEE	TE	X	X	X

4.3. Programación Tercer Curso De E.S.O.

4.3.1.- Unidades formativas para 3º E.S.O.

EVALUACIÓN	UNIDAD FORMATIVA	FECHA		SESIONES
1ª	Actividad Física y Salud. Deporte 1.	15-09-2020	11-12-2020	24
2ª	Actividad Física y Salud. Deporte 2.	12-12-2020	16-03-2021	22
3ª	Expresión y Actividades En El Medio Natural.	17-03-2021	18-06-2021	24

4.3.2.- Perfil competencial de la asignatura.

El perfil competencial de esta materia viene descrito en el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.

CODIGOS DE COMPETENCIA:

COMPETENCIA	CODIGO
• Competencia Lingüística.	CL
• Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.	CMCT
• Competencia Digital.	CDIG
• Competencia De Aprender A Aprender	AA
• Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.	SIEE
• Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales	CEC
• Competencia Social Y Cívica	CSC

En la siguiente tabla se recoge la:

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones.

1	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD	• Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas. • Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física. • Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud. • Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. • Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida. • Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física. • Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca. • Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad. • Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física. • Técnicas básicas de respiración y relajación.	1	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.	Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.		CMCT	CSC	AA	TE	X	X	X
				1.2.	Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.		CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				1.3.	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.		CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				1.4.	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	1	CMCT	CDIG	AA	MO	X	X	
				1.5.	Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	1	CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
		2	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	2.1.	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.		CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.2.	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	1	CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.3.	Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	1	CMCT	CSC	AA	MO	X	X	X
				2.4.	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.	1	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
		3	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	3.1.	Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	1	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
				3.2.	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.		AA	CSC	SIEE	MO / TE	X	X	

2	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	• Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica. • La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica. • Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control. • Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación. • Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. • Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.	1	Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1.	Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	1	AA	CSC	SIEE	MO	X	X	
				1.2.	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.		CMCT	AA		MO	X	X	
				1.3.	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	1	CMCT	AA	SIEE	MO	X	X	
				1.4.	Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.	1	CMCT	AA	SIEE	MO			X
				1.5.	Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.		CMCT	AA	SIEE	MO			X
		2	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1.	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	1	CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.2.	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	1	CSC	AA	SIEE	MO	X	X	
				2.3.	Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.		CSC	CL		MO	X	X	
				2.4.	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.		CSC	SIEE	AA	MO	X	X	
				2.5.	Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.		CSC	SIEE	AA	MO	X	X	X

3	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ACTV. FÍSICAS ARTISTICAS EXPRESIVAS	• Utilización creativa de la combinación de intensidad, espacio y tiempo con las calidades del movimiento, realizando las acciones básicas resultantes con distintas partes del cuerpo y aplicándolas en diferentes movimientos cotidianos. • Práctica y elaboración de bailes de forma individual, por parejas o colectiva. • Práctica de danzas. • Realización de improvisaciones basadas en la interacción con los demás y con diversos objetos, con o sin acompañamiento musical. • Práctica de actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional y habilidades sociales a través de la expresión corporal.	1	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1.	Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.		CEC	CSC		MO			X
				1.2.	Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	1	CEC	CSC		MO			X
				1.3.	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.		CEC	CSC		MO			X

4	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	BÁSICOS	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	• Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores. • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. • Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.	1	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.	1.1.	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.		CSC			MO	X	X	X
				1.2.	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.	1	CSC			MO	X	X	X
				1.3.	Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	1	CSC			MO	X	X	X
		2	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	2.1.	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.		CSC	CMCT		MO	X	X	X
				2.2.	Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.		CSC	CMCT		MO	X	X	X
				2.3.	Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.	1	CSC	CMCT		MO	X	X	X
		3	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1.	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.	1	CSC	CMCT		MO	X	X	X
				3.2.	Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	1	CSC	CMCT		MO	X	X	X
		4	Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1.	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.		CDIG	SIEE	CL	MO	X	X	X
				4.2.	Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.		CDIG	SIEE	CL	MO	X	X	X

4.4. Programación Cuarto Curso De ESO

4.4.1 Unidades formativas para 4º ESO

EVALUACIÓN	UNIDAD FORMATIVA	FECHA		SESIONES
1ª	Actividad Física y Salud. Deporte 2.	15-09-2020	11-12-2020	24
2ª	Actividad Física y Salud. Deporte 2.	12-12-2020	16-03-2021	22
3ª	Expresión y Actividades En El Medio Natural. Primeros Auxilios	17-03-2021	18-06-2021	24

4.4.2 Perfil competencial de la asignatura.

El perfil competencial de esta materia viene descrito en el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.

CODIGOS DE COMPETENCIA:

COMPETENCIA	CODIGO
• Competencia Lingüística.	CL
• Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.	CMCT
• Competencia Digital.	CDIG
• Competencia De Aprender A Aprender	AA
• Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.	SIEE
• Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales	CEC
• Competencia Social Y Cívica	CSC

En la siguiente tabla se recoge la:

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones.

1	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª EV	2ª EV	3ª EV
CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD	• Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma.	1	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.	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.	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				1.2.	Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				1.3.	Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	CMCT	CSC		TE	X	X	
				1.4.	Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
		2	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	2.1.	Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	
				2.2.	Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	CMCT	CSC	SIEE	TE / MO	X	X	
				2.3.	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.	CSC	SIEE	AA	MO	X	X	
				2.4.	Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
		3	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	3.1.	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.	CMCT	AA		MO / TE	X	X	
				3.2.	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.	CMCT	CSC	AA	MO / TE	X	X	
				3.3.	Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz	CMCT	AA	SIEE	MO	X	X	

2	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª EV	2ª EV	3ª EV
JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	• Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. •Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado.	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.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	
				1.2.	Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	
				1.3.	Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	CMCT	AA	SIEE	MO	X	X	
		2	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.	2.1.	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	AA	SIEE		MO	X	X	
				2.2.	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.	AA	SIEE		MO	X	X	
				2.3.	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.	AA	SIEE		MO	X	X	
				2.4.	Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	AA	SIEE		MO	X	X	X
				2.5.	Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	AA	CL		MO / TE	X	X	X
				2.6.	Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	CL	AA	SIEE	MO / TE	X	X	
		3	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.	3.1.	Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	CSC	SIEE	AA	MO / A	X	X	X
				3.2.	Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	SIEE	AA		A	X	X	X
				3.3.	Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	SIEE	AA		TE	X	X	X

3	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª EV	2ª EV	3ª EV
ACT. FÍSICAS ARTÍSTICO - EXPRESIVAS	• Directrices para la elaboración de diseños coreográficos. • Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, desplazamientos y formaciones. • Creación y práctica de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad. • Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos.	1	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.1.	Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	CEC	AA	SIEE	MO			X
				1.2.	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.	CEC	AA	SIEE	MO			X
				1.3.	Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	CEC	CSC	SIEE	MO / A			X

4	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª EV	2ª EV	3ª EV
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	• Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación física.	1	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.	1.1.	Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	AA	SIEE	CSC	A	X	X	X
				1.2.	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.	SIEE	CMCT		A	X	X	X
				1.3.	Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	AA	SIEE		A	X	X	X
		2	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.	2.1.	Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	CMCT	CSC	AA	TE	X	X	X
				2.2.	Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	CMCT	CSC	AA	TE			X
				2.3.	Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	CMCT	CSC		MO / A			X
		3	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1.	Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	CMCT	SIEE	AA	MO	X	X	X
				3.2.	Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	CMCT	AA		TE			X
				3.3.	Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.	CMCT	AA	CL	MO / TE			X
		4	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	4.1.	Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	CL	AA		TE / A	X	X	X
				4.2.	Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	SIEE	AA		A	X	X	X
		5	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.	5.1.	Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	CDIG	CL	AA	TE	X	X	X
				5.2.	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	CDIG	CL	AA	TE	X	X	X
				5.3.	Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	CDIG	CL		TE	X	X	X

4.5. Secuenciación y Temporalización de las Unidades Formativas.

La planificación de las sesiones de evaluación para el curso 2020-2021 es la siguiente:

EVALUACIONES	1ª	2ª	3ª
Periodos	De 15 – Sept – 20	De 12 – Dic – 20	De 17 – Mar – 21
	Al 11 – Dic – 20	Al 16 – Mar – 21	Al 18 – Jun – 21
Número Semanas	12	11	12
Total Sesiones (2h curso)	24	22	24
Poner Notas (hasta 14h)	11 – Diciembre – 20	16 – Marzo – 21	17 – Junio – 21
Evaluaciones Intermedias	Octubre	Febrero	Abril
	19 – 20 – 21	8 – 9 – 10	26 – 27 – 28
Sesiones Evaluación	Diciembre	Marzo	Junio.
	14 – 15 – 16 – 17	17 – 22 – 23 – 24	21 – 22 – 23
Entrega Boletín	Diciembre	Marzo	Junio
	23 (hasta las 11h)	25 (hasta las 11h)	24 (hasta las 11h)

La distribución de los contenidos por evaluación es orientativa, ya que dependerá de la disponibilidad de espacios y materiales por lo que es posible que alguna unidad didáctica, especialmente las de deportes, cambie su ubicación. Igualmente el número de sesiones en cada unidad es aproximado pudiendo haber variaciones por causas ajenas al ámbito docente (días de lluvia, fuerte viento o especialmente fríos) o por características de cada grupo (alumnado poco motivado o con mayores dificultades de aprendizaje).

4.5.1.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 1º ESO

Evaluación	UNIDAD FORMATIVA 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 1	Sesiones
PRIMERA	Presentación del curso y evaluación inicial. UD: Iniciación al calentamiento y hábitos higiénicos. UD: Las capacidades físicas básicas. UD: Aprendemos a relajarnos. UD: Iniciación a los deportes colectivos I. UD: Juegos y deportes alternativos I. Prueba teórica 1ª Evaluación.	Total: 24
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 2. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 2**	**Sesiones**
SEGUNDA	UD: Habilidades gimnásticas básicas. UD: Iniciación a los deportes colectivos II. UD: Iniciación a los deportes de adversario: Palas y raquetas. UD: Juegos y actividades recreativas: Iniciación a los malabares. Prueba teórica 2ª Evaluación.	Total: 22
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 3. EXPRESIÓN Y ACTIVIDADES MEDIO NATURAL. JUEGOS POPULARES**	**Sesiones**
TERCERA	UD: La expresión corporal. UD: Iniciación a los deportes individuales (Atletismo I). UD: Actividades en el medio natural I. UD: Juegos populares y tradicionales. Prueba teórica 3ª Evaluación.	Total: 24

4.5.2 Secuenciación y Temporalización Unidades Formativas para 2º ESO

Evaluación	UNIDAD FORMATIVA 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 1	Sesiones
PRIMERA	Presentación del curso y evaluación inicial. UD: Del calentamiento general UD: Condición física y salud: Cualidades físicas relacionadas con la salud UD: La Postura UD: Deportes colectivos I. UD. Juegos y deportes alternativos I Prueba teórica 1ª Evaluación.	Total: 24
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 2. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 2**	**Sesiones**
SEGUNDA	UD: Habilidades gimnásticas básicas. UD: Iniciación a los deportes colectivos II. UD: Deportes de adversario: Palas y raquetas II. UD: Juegos y actividades recreativas: Iniciación a los juegos malabares. Prueba teórica 2ª Evaluación.	Total: 22
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 3. EXPRESIÓN Y ACTIVIDADES MEDIO NATURAL. JUEGOS POPULARES**	**Sesiones**
TERCERA	UD: Iniciación a los deportes colectivos III. UD: La expresión corporal: comunicación mediante el gesto y la postura, danza aérea… UD: Iniciación a los deportes individuales (Atletismo II). UD: Actividades en el medio natural II. UD: Juegos populares y tradicionales. Prueba teórica 3ª Evaluación.	Total: 24

4.5.3.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 3º ESO

Evaluación	UNIDAD FORMATIVA 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 1	Sesiones
PRIMERA	Presentación del curso y evaluación inicial. UD: Del calentamiento general al específico. UD: Desarrollo y mejora de la condición física. UD: Alimentación y nutrición. UD: Deportes colectivos I. Prueba teórica 1ª Evaluación.	Total: 24
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 2. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 2**	**Sesiones**
SEGUNDA	UD: Desarrollo y mejora de la condición física II. UD: Deportes colectivos II. UD: Juegos y deportes alternativos. UD: Deportes individuales: Atletismo. Prueba teórica 2ª Evaluación.	Total: 22
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 3. EXPRESIÓN Y ACTIVIDADES MEDIO NATURAL. JUEGOS POPULARES.**	**Sesiones**
TERCERA	UD: Acrosport I UD: Expresión corporal: coreografía combas, danza aérea… UD: La orientación en el medio natural. UD: Juegos populares y tradicionales. Prueba teórica 3ª Evaluación.	Total: 24

4.5.4.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 4º ESO

Evaluación	UNIDAD FORMATIVA 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 1	Sesiones
PRIMERA	Presentación del curso y evaluación inicial. UD: Desarrollo y mejora de la condición física. UD: Deportes colectivos II (Voleibol/Fútbol sala). UD: Juegos y Deportes alternativos I: Florball Prueba teórica 1ª Evaluación.	Total: 24
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 2. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 2**	**Sesiones**
SEGUNDA	UD: Desarrollo y mejora de la condición física. UD: Atletismo. UD: Deportes colectivos II (Voleibol/Fútbol sala). UD: Juegos y deportes alternativos II: (palas mano) Prueba teórica 2ª Evaluación.	Total: 22
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 3. EXPRESIÓN Y ACTIVIDADES MEDIO NATURAL**	**Sesiones**
TERCERA	UD: Acrosport II UD: Expresión corporal. UD: La orientación en el medio natural. UD: Juegos populares y tradicionales. UD: Primeros Auxilios. Prueba teórica 3ª Evaluación.	Total: 24

5. METODOLOGÍA

La metodología a emplear, que dependerá de las situaciones distintas que se den en las sesiones de trabajo, estarán basadas en la *consecución de los objetivos que llevan a los alumnos a alcanzar una cierta autonomía en la planificación y el desarrollo de las actividades físicas.* Esta premisa, quita pues protagonismo a los **métodos de enseñanza** en sí mismos, ya que utilizaremos **aquellos que se adapten a la actividad que desarrollemos en ese momento.**

5.1. Principios pedagógicos generales.

Habitualmente, utilizaremos métodos distintos a la imitación, donde el profesor realiza y el alumno ejecuta imitando. De esta forma buscaremos los *métodos que potencien en los alumnos el sentido del análisis, y que ello le lleve a adecuarlo a su propia individualidad.* Creemos que es mucho más beneficioso **plantear una tarea**, asignando a cada individuo un trabajo acorde con sus propias posibilidades de superación, aunque sabemos que hay muchas situaciones donde todavía resulta imprescindible el método tradicional de instrucción directa.

Básicamente, la metodología cumplirá las siguientes condiciones:

- Será **activa**, intentando que los planteamientos se hagan a partir de propuestas de trabajo que permitan al alumno/a desarrollar su actividad en función de sus capacidades.
- Será **flexible**, entendiendo por esto el ajuste a cada alumno en particular, que admita cualquier tipo de respuesta.
- Será **participativa**, pues debe desarrollarse a través del trabajo en grupo, fomentando la cooperación y el compañerismo, y creando los canales extraescolares para la participación en competición.
- Será **Integradora**, es decir, que la evaluación se realizará siempre con referencia a la norma, debiéndose de huir de toda evaluación con referencia al criterio.
- Tendrá un **carácter lúdico**, fomentando en las actividades los principios del juego.

En una materia tan especial como la Educación Física, se tendrán en cuenta los siguientes **principios metodológicos:**

- El alumno debe ser el protagonista de su propio aprendizaje.
- Los aprendizajes serán en progresión adecuada.
- El aprendizaje será útil y será la base para otros posteriores.
- Se tendrá en cuenta que las actuaciones serán adaptadas a alumnos que necesiten concreciones curriculares.
- El alumno debe ser tenido en cuenta en su diversidad.
- Es necesario inculcar a los alumnos de estas edades la autoevaluación y la coeducación.

5.2. Orientaciones metodológicas en función de los contenidos.

- **Condición Física Orientada A La Salud**.

  A partir de la evaluación inicial, con carácter diagnóstico, se establecerán las necesidades y el punto de partida del grupo. Para ello los alumnos realizarán distintos test que medirán sus capacidades físicas básicas.

  Eliminaremos la posibilidad de convertir estas tareas en algo rutinario, por medio de la variedad y el juego como la única manera de eliminar el rechazo que tradicionalmente sufre este contenido.

- **Juegos Y Actividades Deportivas**.

  Emplearemos estilos de enseñanza como la asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas. Como técnicas de enseñanza utilizaremos la instrucción directa para la técnica e indagación (resolución de problemas) para situaciones jugadas y partidos. El alumno tendrá que resolver problemas relativos a por ejemplo: su ubicación en el terreno de juego en cada situación, a quién marcar, cómo desmarcarse, técnicas de ejecución más efectivas a emplear en cada momento (tiro, pase, bote,….), decisiones tácticas individuales y de conjunto, etc. La estrategia será mixta: global-analítica-global.

  Actividades en el medio natural: Utilizaremos la Instrucción directa para la enseñanza de los elementos básicos de la Orientación (Plano, mapa, leyenda, brújula, etc.), y la resolución de problemas en el establecimiento de estrategias para conseguir encontrar todas las balizas en el menor tiempo posible.

- **Actividades Físicas Artístico Expresivas**.

  El planteamiento será aquel en el que el profesor propone y el alumno experimenta, para situaciones relacionadas con la exploración del espacio interior y el conocimiento de propio cuerpo.

  Para contenidos como danzas, bailes de salón, bailes latinos se optará por estilos basados en la reproducción de modelos a la asignación de tareas y al descubrimiento guiado e incluso grupos reducidos y enseñanza recíproca. La estrategia será analítica en las primeras sesiones y después global.

- **Elementos Comunes Y Transversales**:

  Contenidos asociados a valores, actitudes y normas (juego limpio, respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo, etc.). Deben ser cuidadas y estar presente en todas las actividades, eliminado aquellas que perjudiquen el normal funcionamiento del aula, asi como, puedan perjudicar la formación individual del alumno.

  No menos importantes son las normas de prevención y seguridad tanto personales como hacia los demás, que junto a los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizarán una práctica segura y plenamente satisfactoria. Deben estar presentes en todo momento, corrigiendo en grupo o de forma individual todo las acciones que puedan provocarlas.

La utilización de las TIC como recurso para la mejora del proceso de aprendizaje de los alumnos. La necesidad del alumno de diseñar y presentar sus trabajos, darles difusión, realizar búsquedas de información, usar herramientas colaborativas para el trabajo en grupo, así como el uso de aplicaciones informáticas específicas relacionadas con la práctica física, que puedan complementar y motivar el proceso de enseñanza-aprendizaje, hacen que las TIC sean esenciales en la educación actual.

El profesor será mediador y facilitador en este sentido, aportando la información necesaria y pautas de ejecución para un correcto uso de las mismas.

6. EVALUACIÓN.

En el apartado **4. Contenidos** de la programación se establecen la **Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones.**

6.1. Instrumentos Y Procedimientos De Evaluación Del Aprendizaje De Los Alumnos.

Se debe partir de la evaluación de los diferentes aspectos del alumno/a con una ***evaluación inicial o de partida del proceso***, con objeto de ir construyendo el aprendizaje deseado. Se deben realizar las evaluaciones precisas para ir adaptando los programas y procedimientos a los objetivos alcanzados, o por el contrario, para diseñar los procedimientos que faciliten el logro de los objetivos no alcanzados.

Al alumno/a se le evaluará en los tres campos: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

- El **Conceptual** o cognitivo debe abarcar todos aquellos conocimientos de los objetivos y bloques de contenidos de los que forma parte el currículo, ya sea en el plano teórico de las estrategias y técnicas de entrenamiento de las capacidades físicas, como de las diferentes habilidades físicas, de los fundamentos del cuerpo en movimiento y de los criterios higiénicos a guardar.

- En el **Procedimental**, el alumno/a debe ser evaluado/a del progreso alcanzado y de la evolución observada en sus condiciones biológicas y de habilidades motrices, básicas, específicas y cualidades físicas, además de las adaptaciones realizadas en sus hábitos higiénico-deportivos con criterios de salud.

- En el **Actitudinal**, se debe realizar una valoración de su aptitud ante la aceptación de valores, de la materia, ante sus compañeros, sobre las reglas del juego, sobre las reglas o normas sociales y sobre el carácter del alumno.

6.1.1.- Instrumentos De Evaluación.

Para la evaluación de estos tres campos (Conceptual, Procedimental y Actitudinal) utilizaremos tres instrumentos: **(TE.A.MO.)**

- **TE**. Trabajos Y Pruebas Escritas.
- **A**. Actitud (disposición de ánimo hacia la materia)
- **MO**. Pruebas Motrices y/u Observación (escalas, registros…)

El rendimiento del alumno y el grado de consecución obtenido de los objetivos del área, se analizará teniendo en cuenta distintos instrumentos:

- Procedimientos de experimentación.
  - *-Baterías de test.*
  - *-Pruebas de ejecución*
  - *-Exámenes escritos u orales.*
  - *-Cuestionarios.*
  - -…

- Procedimientos de observación.
  - *-Listas de control que incluyan participación, interés, esfuerzo...*
  - *-Registro anecdótico-observación.*
  - *-Escalas de clasificación (numéricas y/o descriptivas).*
  - *-Registro de acontecimientos.*
  - -…

Cada una de las partes tendrá un peso específico que se encuentra detallado en los criterios de calificación, estableciendo unos porcentajes para cada una de ellas, pero al mismo tiempo representan un todo evaluable en sí mismo.

6.2. Criterios De Calificación.

Con carácter general, en los criterios de calificación se pondera la adquisición de los aprendizajes procedimentales con un mayor peso, ya que la EF es una materia en la que predomina la actividad física a través de la realización de ejercicios, juegos y deportes.

La calificación será de *tipo sumativo*, teniendo en cuenta distintas variables, de modo que se puedan compensar las posibles carencias de tipo físico. Se valorarán los contenidos en la forma que a continuación se especifica:

6.2.1. Criterios de calificación para 1º ESO.

a) Contenidos conceptuales (20%):

Se calificarán mediante

- Pruebas orales y/o escritas, y *representarán el 20% de la calificación* en cada evaluación.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

b) Contenidos procedimentales (50%):

Se calificarán mediante:

- Las diferentes pruebas de habilidad motriz específica, test de aptitud física, circuitos, etc.
- A la elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Se valorará el trabajo diario en las diferentes prácticas de clase.

Cuando se supere más del 30% de faltas prácticas sin justificar (no trabaja en clase…), este apartado se considerará calificado negativamente.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

c) Contenidos actitudinales (30%):

Se calificarán en relación:

- A la higiene y el aseo personal
- A la falta de asistencia sin justificar y a los retrasos.
- A todo lo relativo al comportamiento del alumno en clase.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

El criterio de calificación por parte del profesor atenderá a lo siguiente:

En cada evaluación el alumnado partirá con 3 puntos (30% de la calificación final de cada evaluación asignada a este apartado) del cual se irán restando décimas en razón tanto de la ausencia de conductas positivas como a las conductas negativas observadas y a la reiteración de dichas conductas, restando entre 0,25 y 0,5 y 1 punto cada vez que se observe una conducta negativa de forma reiterada (2 o más veces) dependiendo de la gravedad de las mismas.

Como indicadores, se considerarán entre otros:

- Es un alumno/a activo, participativo, que aprovecha el tiempo de trabajo.
- Se centra en el trabajo que se le propone y no realiza otro distinto.
- No tarda en ponerse a realizar la tarea.
- No se le llama frecuentemente la atención
- Está atento a las explicaciones.
- Lleva la vestimenta adecuada.
- Se asea cuando termina la clase.
- Trae fruta o alimento saludable.
- Se coloca bien en el espacio, sin molestar a otros
- Ayuda a sacar y recoger el material sin que se lo pidan.
- Respeta el material y lo utiliza adecuadamente.
- Colabora con el profesor y con los compañeros.
- Acepta las normas.
- Es puntual.
- Prontitud en la entrega de los trabajos
- Presentación, orden y limpieza.
- Actitud por mejorar su expresión escrita.
- Actitud por mejorar su expresión oral.
- Actitud de esforzarse por progresar realizando actividades prácticas para mejorar en el área en horario fuera del lectivo.

PARA SUPERAR LA MATERIA CON UNA CALIFICACIÓN POSITIVA, es necesario obtener al menos un 5 entre los tres apartados, siempre y cuando supere el mínimo para cada uno de ellos (mayor o igual a 4 puntos en cada uno de los apartados de conceptos, procedimientos y actitudes).

Cualquier actividad valorada con "0" (CERO) en cualquiera de los apartados (Conceptos – procedimientos – Actitudes), implica la recuperación de la misma a lo largo del curso, no haciendo media con el resto de apartados.

PUNTOS EXTRA:

Con el fin de premiar las actitudes positivas del alumnado hacia la materia, se reserva un 10% adicional a la nota, donde se valorará la participación en las actividades deportivas (dentro y fuera del centro), actividades extraescolares, trabajos voluntarios, plan de fomento la lectura, etc.

LA CALIFICACIÓN FINAL DE JUNIO se determinará por la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las tres evaluaciones.

6.2.2. Criterios De Calificación Para 2º ESO

a) Contenidos conceptuales (20%):

Se calificarán mediante

- Pruebas orales y/o escritas, y *representarán el 20% de la calificación* en cada evaluación.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

b) Contenidos procedimentales (50%):

Se calificarán mediante:

- Las diferentes pruebas de habilidad motriz específica, test de aptitud física, circuitos, etc.
- A la elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Se valorará el trabajo diario en las diferentes prácticas de clase.

Cuando se supere más del 30% de faltas prácticas sin justificar (no trabaja en clase…), este apartado se considerará calificado negativamente.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

c) Contenidos actitudinales (30%):

Se calificarán en relación:

- A la higiene y el aseo personal
- A la falta de asistencia sin justificar y a los retrasos.
- A todo lo relativo al comportamiento del alumno en clase.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

El criterio de calificación por parte del profesor atenderá a lo siguiente:

En cada evaluación el alumnado partirá con 3 puntos (30% de la calificación final de cada evaluación asignada a este apartado) del cual se irán restando décimas en razón tanto de la ausencia de conductas positivas como a las conductas negativas observadas y a la reiteración de dichas conductas, restando entre 0,25 y 0,5 y 1 punto cada vez que se observe una conducta negativa de forma reiterada (2 o más veces) dependiendo de la gravedad de las mismas.

Como indicadores, se considerarán entre otros:

- Es un alumno/a activo, participativo, que aprovecha el tiempo de trabajo.
- Se centra en el trabajo que se le propone y no realiza otro distinto.
- No tarda en ponerse a realizar la tarea.
- No se le llama frecuentemente la atención
- Está atento a las explicaciones.
- Lleva la vestimenta adecuada.
- Se asea cuando termina la clase.
- Trae fruta o alimento saludable.
- Se coloca bien en el espacio, sin molestar a otros
- Ayuda a sacar y recoger el material sin que se lo pidan.
- Respeta el material y lo utiliza adecuadamente.
- Colabora con el profesor y con los compañeros.
- Acepta las normas.
- Es puntual.
- Prontitud en la entrega de los trabajos
- Presentación, orden y limpieza.
- Actitud por mejorar su expresión escrita.
- Actitud por mejorar su expresión oral.
- Actitud de esforzarse por progresar realizando actividades prácticas para mejorar en el área en horario fuera del lectivo.

PARA SUPERAR LA MATERIA CON UNA CALIFICACIÓN POSITIVA, es necesario obtener al menos un 5 entre los tres apartados, siempre y cuando supere el mínimo para cada uno de ellos (mayor o igual a 4 puntos en cada uno de los apartados de conceptos, procedimientos y actitudes).

Cualquier actividad valorada con "0" (CERO) en cualquiera de los apartados (Conceptos – procedimientos – Actitudes), implica la recuperación de la misma a lo largo del curso, no haciendo media con el resto de apartados.

PUNTOS EXTRA:

Con el fin de premiar las actitudes positivas del alumnado hacia la materia, se reserva un 10% adicional a la nota, donde se valorará la participación en las actividades deportivas (dentro y fuera del centro), actividades extraescolares, trabajos voluntarios, plan de fomento la lectura, etc.

LA CALIFICACIÓN FINAL DE JUNIO se determinará por la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las tres evaluaciones.

6.2.3. Criterios De Calificación Para 3º ESO.

a) Contenidos conceptuales (30%):

Se calificarán mediante

- Pruebas orales y/o escritas, y *representarán el 20% de la calificación* en cada evaluación.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

b) Contenidos procedimentales (50%):

Se calificarán mediante:

- Las diferentes pruebas de habilidad motriz específica, test de aptitud física, circuitos, etc.
- A la elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Se valorará el trabajo diario en las diferentes prácticas de clase.

Cuando se supere más del 30% de faltas prácticas sin justificar (no trabaja en clase…), este apartado se considerará calificado negativamente.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

c) Contenidos actitudinales (20%):

Se calificarán en relación:

- A la higiene y el aseo personal.
- A la falta de asistencia sin justificar y a los retrasos.
- A todo lo relativo al comportamiento del alumno en clase.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

El criterio de calificación por parte del profesor atenderá a lo siguiente:

En cada evaluación el alumnado partirá con 2 puntos (20% de la calificación final de cada evaluación asignada a este apartado) del cual se irán restando décimas en razón tanto de la ausencia de conductas positivas como a las conductas negativas observadas y a la reiteración de dichas conductas, restando entre 0,25 y 0,5 y 1 punto cada vez que se observe una conducta negativa de forma reiterada (2 o más veces) dependiendo de la gravedad de las mismas.

Como indicadores, se considerarán entre otros:

- Es un alumno/a activo, participativo, que aprovecha el tiempo de trabajo.
- Se centra en el trabajo que se le propone y no realiza otro distinto.
- No tarda en ponerse a realizar la tarea.
- No se le llama frecuentemente la atención
- Está atento a las explicaciones.
- Lleva la vestimenta adecuada.
- Se asea cuando termina la clase.
- Trae fruta o alimento saludable.
- Se coloca bien en el espacio, sin molestar a otros
- Ayuda a sacar y recoger el material sin que se lo pidan.
- Respeta el material y lo utiliza adecuadamente.
- Colabora con el profesor y con los compañeros.
- Acepta las normas.
- Es puntual.
- Prontitud en la entrega de los trabajos
- Presentación, orden y limpieza.
- Actitud por mejorar su expresión escrita.
- Actitud por mejorar su expresión oral.
- Actitud de esforzarse por progresar realizando actividades prácticas para mejorar en el área en horario fuera del lectivo.

PARA SUPERAR LA MATERIA CON UNA CALIFICACIÓN POSITIVA, es necesario obtener al menos un 5 entre los tres apartados, siempre y cuando supere el mínimo para cada uno de ellos (mayor o igual a 4 puntos en cada uno de los apartados de conceptos, procedimientos y actitudes).

Cualquier actividad valorada con "0" (CERO) en cualquiera de los apartados (Conceptos – procedimientos – Actitudes), implica la recuperación de la misma a lo largo del curso, no haciendo media con el resto de apartados.

PUNTOS EXTRA:

Con el fin de premiar las actitudes positivas del alumnado hacia la materia, se reserva un 10% adicional a la nota, donde se valorará la participación en las actividades deportivas (dentro y fuera del centro), actividades extraescolares, trabajos voluntarios, plan de fomento la lectura, etc.

LA CALIFICACIÓN FINAL DE JUNIO se determinará por la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las tres evaluaciones.

6.2.4. Criterios De Calificación Para 4º ESO.

a) Contenidos conceptuales (30%):

Se calificarán mediante

- Pruebas orales y/o escritas, y *representarán el 20% de la calificación* en cada evaluación.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

b) Contenidos procedimentales (50%):

Se calificarán mediante:

- Las diferentes pruebas de habilidad motriz específica, test de aptitud física, circuitos, etc.
- A la elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Se valorará el trabajo diario en las diferentes prácticas de clase.

Cuando se supere más del 30% de faltas prácticas sin justificar (no trabaja en clase…), este apartado se considerará calificado negativamente.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

c) Contenidos actitudinales (20%):

Se calificarán en relación:

- A la higiene y el aseo personal.
- A la falta de asistencia sin justificar y a los retrasos.
- A todo lo relativo al comportamiento del alumno en clase.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

El criterio de calificación por parte del profesor atenderá a lo siguiente:

En cada evaluación el alumnado partirá con 2 puntos (20% de la calificación final de cada evaluación asignada a este apartado) del cual se irán restando décimas en razón tanto de la ausencia de conductas positivas como a las conductas negativas observadas y a la reiteración de dichas conductas, restando entre 0,25 y 0,5 y 1 punto cada vez que se observe una conducta negativa de forma reiterada (2 o más veces) dependiendo de la gravedad de las mismas.

Como indicadores, se considerarán entre otros:

- Es un alumno/a activo, participativo, que aprovecha el tiempo de trabajo.
- Se centra en el trabajo que se le propone y no realiza otro distinto.
- No tarda en ponerse a realizar la tarea.
- No se le llama frecuentemente la atención
- Está atento a las explicaciones.
- Lleva la vestimenta adecuada.
- Se asea cuando termina la clase.
- Trae fruta o alimento saludable.
- Se coloca bien en el espacio, sin molestar a otros
- Ayuda a sacar y recoger el material sin que se lo pidan.
- Respeta el material y lo utiliza adecuadamente.
- Colabora con el profesor y con los compañeros.
- Acepta las normas.
- Es puntual.
- Prontitud en la entrega de los trabajos
- Presentación, orden y limpieza.
- Actitud por mejorar su expresión escrita.
- Actitud por mejorar su expresión oral.
- Actitud de esforzarse por progresar realizando actividades prácticas para mejorar en el área en horario fuera del lectivo.

PARA SUPERAR LA MATERIA CON UNA CALIFICACIÓN POSITIVA, es necesario obtener al menos un 5 entre los tres apartados, siempre y cuando supere el mínimo para cada uno de ellos (mayor o igual a 4 puntos en cada uno de los apartados de conceptos, procedimientos y actitudes).

Cualquier actividad valorada con "0" (CERO) en cualquiera de los apartados (Conceptos – procedimientos – Actitudes), implica la recuperación de la misma a lo largo del curso, no haciendo media con el resto de apartados.

PUNTOS EXTRA:

Con el fin de premiar las actitudes positivas del alumnado hacia la materia, se reserva un 10% adicional a la nota, donde se valorará la participación en las actividades deportivas (dentro y fuera del centro), actividades extraescolares, trabajos voluntarios, etc.

LA CALIFICACIÓN FINAL DE JUNIO se determinará por la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las tres evaluaciones.

CRITERIOS GENERALES DE CORRECCIÓN ORTOGRÁFICA.

Uno de los defectos más graves del sistema educativo es que los alumnos no suelen trabajar la redacción y composición de textos, se limitan, casi en exclusiva, a realizar actividades del libro de texto y exámenes, es decir, a copiar del libro de texto, en el primer caso; y a aprender textos de memoria, en el segundo. Sólo los alumnos que tengan un especial interés en aprender a expresarse con corrección conseguirán mejorar su competencia lingüística.

La competencia lingüística de los alumnos no es sólo un objetivo de la materia de Lengua castellana y Literatura. Todos los profesores del centro están obligados a contribuir a la mejora de la expresión oral y escrita de sus alumnos.

La corrección de un texto no debe basarse únicamente en un criterio ortográfico. El alumno, cuando compone un texto de carácter académico (cuaderno, trabajos, exámenes, etc.), debe demostrar:

1. Que está en posesión de los conocimientos adecuados a su nivel académico.
2. Que expresa dichos conocimientos de forma clara, ordenada y coherente.
3. Que se expresa con corrección orto-tipográfico. Es decir, no sólo hace un uso correcto de las grafías, las tildes y los signos de puntuación, sino que también se esfuerza en la presentación estética de la composición (división del texto en párrafos, sangrías, tamaño de la letra, espacio entre líneas y párrafos, márgenes, etc.).

La corrección debe tener una finalidad correctiva, no sólo sancionadora. El fin es que el alumno aprenda a expresarse correctamente, no que repita n veces una palabra mal escrita.

Si comete errores ortográficos por un valor inferior a 1 punto de penalización, realiza la actividad de corrección ortográfica que considere el profesor y no es penalizado en la calificación del ejercicio.

Se considera que una falta aislada es un lapsus.

En la plantilla de los exámenes debe aparecer el cuadro de observaciones de corrección ortográfica:

Nota: _____ Ortografía: _____ Nota final: _____

Lee primero las notas y observaciones del examen y contesta las siguientes preguntas:

OBSERVACIONES

Corrección ortografía: Las faltas de ortografía y de expresión penalizan:

-0’1 por faltas de acentuación, falta de adecuación, coloquialismos, vulgarismos, lenguaje sms, concordancias, repeticiones, sin sentidos, uso incorrecto o ausencia de signos de puntuación, mal estructuración y redacción, falta de coherencia y cohesión, etc.; y

-0’2 por faltas en el uso de las grafías (b/v, h, g/j, ll/y, etc.).

Recuerda: Expresarte con corrección y limpieza. Dejar márgenes. Utilizar una caligrafía clara y legible. Presentar el ejercicio sin tachaduras. Hacer una exposición ordenada y coherente.

Evaluación De Alumnos Que No Realizan La Parte Práctica De Las Sesiones.

- Alumnos lesionados temporalmente (esquinces, contracturas, roturas,…).
- Alumnos con alguna patología (cardiopatía, vertebral, articular,…), que les impida la práctica total o parcial de actividad física.

En ambos casos se deberá **Aportar Informe Médico** que especifique la causa que les impide realizar la práctica y la duración del período de inactividad en el caso de lesionados temporales.

En todo caso, los **Alumnos Declarados Como "Exentos"** de la práctica de la materia, tendrán la obligación de asistir a la totalidad de las clases. Estos alumnos deberán cumplimentar solicitud de adaptación de la materia de EF, según modelo adjunto y se les facilitará una guía para poder superar la materia con las adaptaciones oportunas y según cada caso.

Entre las posibles tareas a realizar se encuentran: actividades del "cuaderno" de clase, fichas de sesión, colaboración como alumno-profesor, juez-árbitro, supervisor de material, recogida y registro de información, etc. Además deberán realizar los trabajos escritos propuestos para cada ud/uds didácticas.

Los alumnos en estas condiciones, tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre 10 en los exámenes teóricos de la materia para superar la misma.

6.3. Medidas De Recuperación.

Se distinguen diferentes situaciones.

6.3.1. Recuperación Durante El Curso.

Las medidas de recuperación diferirán en función del o de los contenidos no superados.

Contenidos teóricos: Se podrá realizar una prueba de recuperación oral o escrita, o bien incluir los contenidos conceptuales no superados en una evaluación en la o las pruebas escritas de la siguiente evaluación.

Práctica: En el caso de no asistencia a pruebas prácticas (siempre por causas justificadas), éstas se podrán repetir en fecha indicada por el profesor.

Si no se alcanzan los mínimos establecidos, se entregarán actividades de refuerzo que deberá realizar de forma autónoma.

En casos excepcionales en los que un alumno/a no puede alcanzar los mínimos establecidos, pero ha demostrado suficiente interés, se facilitará un trabajo alternativo que le permita superar la evaluación.

El alumno/a que no supere la materia al finalizar el curso, dispondrá de una prueba extraordinaria en septiembre.

6.3.2. Prueba *Extraordinaria De Septiembre.*

Podrán recuperar la materia a principio de septiembre mediante una prueba específica.

A finales de curso al alumnado calificado negativamente se le facilitará un plan de recuperación de la materia que contendrá:

- Actividades para trabajar los contenidos teóricos. Estas deberán ser presentadas el mismo día de la prueba extraordinaria de septiembre (en caso contrario no superará la materia)
- Ejercicios recomendados para mejorar su condición física.
- Habilidades específicas de los deportes practicados durante el curso que podrán ser objeto de examen en la prueba extraordinaria de septiembre.
- Propuesta de trabajo o trabajos alternativos para el alumnado "exento" de realizar la parte Práctica de la prueba de septiembre. (en este caso el alumno deberá presentar justificación médica en la que se indique la imposibilidad de realizar cualquier tipo de ejercicio físico.

La calificación será de tipo acumulativo, teniendo en cuenta distintas variables, de modo que se puedan compensar las posibles carencias de tipo físico.

En la prueba extraordinaria de septiembre, se valorarán los contenidos en la forma que a continuación se especifica:

a) Contenidos conceptuales: Se calificarán mediante la realización de trabajos, pruebas orales y/o escritas, y representarán el 50% de la calificación.

b) Contenidos procedimentales: Se calificarán mediante diferentes pruebas de habilidad motriz específica, test de aptitud física, circuitos, etc. Estos contenidos representarán el 50%.

6.3.3. Actividades de recuperación para alumnos con la materia suspensa del curso anterior.

Los alumnos o alumnas que tuviesen la materia pendiente de cursos anteriores, serán informados a principio de curso de los procedimientos de recuperación que el Departamento establece. Como tanto los Objetivos y los Contenidos aparecen como un bloque dentro de la Secundaria Obligatoria, el alumno/a superará los mismos al hacerlo con los del curso, con independencia de que para contenidos concretos, el Departamento proponga la realización de trabajos específicos para alguno de los bloques no superados en el curso anterior.

En todo caso, estos alumnos/as recibirán un seguimiento trimestral particularizado por parte del Departamento.

6.4. Comunicación Con El Alumnado, Familias Y Resto Del Profesorado.

Durante el desarrollo del curso académico se emplearán diferentes mecanismos para ofrecer información continua del proceso de enseñanza-aprendizaje al alumnado, padres/madres o tutores y resto del profesorado.

* *La comunicación con el alumnado* es directa e inmediata tanto durante el desarrollo de la unidad como al final de la misma (evaluación), web del centro, Plataforma Moodle, Aula Virtual…

* *La comunicación con las familias* se realiza:

- En cuanto a las faltas de asistencia de manera inmediata (plumier XXI – Telegram)
- Para el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumnado, a través del profesor- tutor del grupo, durante la hora de atención a las familias en el horario semanal. Tanto a solicitud de éstas como del profesor.
- Cada vez que sea necesario, dando información directa , mediante las horas de atención a las familias, integradas dentro del horario personal.

* La comunicación con el profesorado del grupo (equipo docente), en cualquier momento que se estime oportuno y en las reuniones del equipo docente.

6.5. Evaluación De La Labor Docente Y De La Propia Programación Didáctica.

6.5.1. Del Proceso De Enseñanza.

La información que proporciona la evaluación del proceso de enseñanza servirá para que el profesorado del departamento de E.F. disponga de información relevante con el fin de analizar críticamente su propia intervención educativa y tomar decisiones al respecto. Se tratará de evaluar, por tanto, la programación del proceso de enseñanza y la intervención del profesor, los recursos utilizados, los espacios y tiempo previstos, la agrupación de alumnos, la adecuación de los objetivos y contenidos, los criterios e instrumentos de evaluación aplicados, etc.

La evaluación del proceso de enseñanza permitirá también detectar necesidades de recursos materiales y humanos, de formación, infraestructura, etc.

Entre los procedimientos e instrumentos para la evaluación del proceso de enseñanza se señalan los siguientes:

- Cuestionario a los alumnos.
- Cuestionario a los profesores del departamento.
- Intercambios orales: entrevista con alumnos, debates, entrevistas con padres,...
- Contraste de experiencias con los propios compañeros.

Por lo que respecta al cuándo realizar estos procesos, la evaluación de la intervención docente debe estar ligada al proceso educativo, por lo que en cierta medida debe llevarse a cabo de forma continua. No obstante, hay momentos especialmente indicados para proceder a la evaluación de la marcha del proceso:

- Al inicio del curso, para conocer el punto de partida con respecto a la situación en que se encuentra el alumnado, materiales disponibles, etc.
- Al finalizar cada unidad didáctica para analizar cómo ha funcionado.
- Al finalizar cada trimestre.
- A la finalización de un curso, ciclo y en especial al finalizar cada etapa.

Respecto al uso de las TIC: El departamento de educación física realizará periódicamente una evaluación de las aplicaciones TIC programadas con el fin de determinar su validez y adecuación a los objetivos planteados.

6.5.2. Evaluación De La Acción Docente.

Efectuada por los alumnos: Opinión sobre nuestra actuación...

Realizada por el propio profesor (o compañeros de departamento). De forma semanal se hace un seguimiento de la actividad docente en las reuniones de departamento…

6.5.3. Evaluación De Las Unidades Didácticas.

Por los alumnos: ¿Qué te ha gustado y qué no? ¿Qué cambiarias? ¿Crees que has aprendido?....

Por el profesor: ¿Se han cumplido los objetivos previstos? ¿En qué porcentaje de alumnos? ¿Funcionan adecuadamente las clases? ¿Cómo se pueden mejorar?

En función de esta evaluación, que se realiza de forma continua y final, se modificará o no, la estructura de la U.D.

Anexo. Evaluación de la práctica docente

LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE EN LA E.S.O.

NOMBRE DEL PROFESOR:

CURSO: **GRUPO:** **MATERIA:** ED. FÍSICA

DEPARTAMENTO: ED. FÍSICA **FECHA:**

1.- La adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos.

Valoración:	1	2	3	4
1.1 Incidencia de la evaluación inicial en los objetivos y contenidos programados				
1.2 Adecuación de los objetivos planteados				
1.3 Adecuación de los contenidos curriculares explicados				
1.4 Adecuación de los criterios de evaluación y calificación				
1.5 Grado de respeto a los criterios de evaluación marcados en el Programación docente				
1.6 Necesidad de establecer modificaciones o replanteamientos en los criterios de evaluación establecidos.				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

2.- Los aprendizajes logrados por el alumnado.

Valoración:	1	2	3	4
2.1 Grado de consecución de los objetivos planteados a los alumnos.				
2.2 Las programaciones contemplan el grado de contribución a la consecución de las competencias básicas.				
2.3 las actividades propuestas contemplan el desarrollo de las competencias básicas.				
2.4 Los alumnos han alcanzado los contenidos mínimos.				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

3.- Las medidas de individualización de la enseñanza con especial atención a las medidas de apoyo y refuerzo utilizadas.

Valoración:	1	2	3	4
3.1 Progreso de los alumnos con apoyo en el aula				
3.2 Progreso de los alumnos con adaptaciones curriculares				
3.3 Progreso de los alumnos con actividades de ampliación				
3.4 Progreso de los alumnos con programas de refuerzo				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

4.- La programación y su desarrollo y, en particular, las estrategias de enseñanza, los procedimientos de evaluación del alumnado, la organización del aula y el aprovechamiento de los recursos del centro.

Valoración:	1	2	3	4
4.1 Desarrollo de la programación acorde con la previsto				
4.2 Adecuación de las estrategias de enseñanza/aprendizaje aplicadas al grupo				
4.3 Diseño organizativo del aula en función del grupo/clase				
4.4 El centro elabora materiales curriculares propios				
4.5 Desarrollo de las actividades propuestas en la Programación docente				
4.6 Relación entre los objetivos propuestos y los criterios de evaluación aplicados				
4.7 las actividades programadas contemplan distintos grados de dificultad				
4.8 Otros recursos del centro han sido adecuados				
4.9 Resultados del empleo de los materiales y recursos didácticos utilizados				
4.10 Participación en la elaboración y diseño del modelo de evaluación inicial				
4.10 Validez y eficacia de la evaluación inicial				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

5.- Idoneidad de metodología y materiales curriculares.

Valoración:	1	2	3	4
5.1 La metodología propuesta en la PGA es adecuada				
5.2 Los materiales programados han resultado idóneos				
5.3 Otros materiales del centro han colaborado con la metodología				
5.4 Los materiales y libros de texto se seleccionan mediante una adecuada evaluación.				
5.5 Aprovechamiento de otros recursos del centro				
5.6 Uso de las nuevas tecnologías				
5.7 A partir de los resultados obtenidos. Replanteamientos en la metodología empleada				
5.8 Si la respuesta anterior es afirmativa, el replanteamiento afectará fundamentalmente a: objetivos, contenidos, criterios de evaluación, actividades, materiales, recursos, estilo de enseñanza..... Reflejar en observaciones.				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

Con referencia a mi estilo de enseñanza, a la vista, de los resultados obtenidos, considero que el mismo:

	NO	SI
Favorece la participación del alumno.		
Conecta con los intereses de los alumnos.		
Es fundamentalmente expositivo.		
Favorece el proceso de reflexión del alumno.		
Se basa, fundamentalmente, en lograr que el alumno escuche.		
Se basa, fundamentalmente, en lograr que el alumno actúe.		
Da lugar a que se desarrollen las actividades de una forma única durante la clase.		
Implica que pueden desarrollarse las actividades utilizando diversas formas de actuación.		

¿Considero un replanteamiento en alguno de los aspectos reseñados en el cuadro anterior?

6.- Coordinación con el resto de profesores de cada grupo y del departamento, con otros departamentos y, en su caso, con el profesorado de Educación Primaria.

Valoración:	1	2	3	4
6.1 Grado de coordinación entre los profesores del grupo.				
6.2 Grado de coordinación entre los profesores de los Departamentos.				
6.3 Grado de coordinación con profesores de otras etapas (Primaria).				
6.4 Grado de coordinación con el profesorado de otros cursos.				
6.5 Grado de implicación en la elaboración de la programación docente				
Observaciones (temas tratados):				

Reuniones realizadas con los profesores del grupo.	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev

7.- Relaciones con el tutor y con las familias:

Valoración:	1	2	3	4
7.1 La calidad de la comunicación con las familias es				
7.2 Respuesta de las familias al control de asistencias a clase de sus hijos				
7.3 Clima de relación entre profesores y familias				
7.4 Los alumnos acuden a la tutoría				
7.5 Coordinación con el tutor del grupo (caso de no desempeñar esta función)				
Observaciones (temas tratados):				
Propuestas de mejora:				

Reuniones realizadas con las familias de los alumnos del grupo:	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
Número de asistentes / número de familias convocadas:			
Entrevistas con las familias de los alumnos			
Número de asistentes/número de familias convocadas			

I.E.S. EL BOHÍO
Bda. San Cristóbal, s/n
30310 Cartagena
tel. 968 519 753
fax 968 314 770
e-Mail:30008996@murciaeduca.es

8.- La organización y la realización de las actividades complementarias y extraescolares programadas:

Valoración:	**1**	**2**	**3**	**4**
8.1 Cumplimiento de actividades complementarias y extraescolares programadas				
8.2 Eficacia de las actividades complementarias y extraescolares				
8.3 Relación con la programación docente y las actividades de aula				
8.4 Nivel de satisfacción de las actividades desarrolladas				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

Cartagena a De Junio De

El/La Profesor/a

Fdo.: _____

7. ATENCION A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES.

Es un hecho constatado que existe una gran diversidad en los alumnos, sobre todo en clase de Educación Física, donde las diferencias de capacidades y posibilidades se acentúan sobremanera. La atención a la diversidad de los alumnos, hay que entenderla como una característica de la práctica docente ordinaria.

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

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

Este período, caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardías el de los chicos.

Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta entre nuestros alumnos, dando origen a notables diferencias individuales. Aunque todos los alumnos tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que ya se haya dado el estirón y se produzca un rendimiento motor de gran eficacia, junto a otros en los que apenas se noten diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento. Es frecuente encontrar dos alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferenciados: uno alto, con los rasgos puberales característicos ya definidos (cambio en las proporciones corporales, aumento de estatura, mayor rendimiento en cuanto a capacidades físicas, desarrollo de los rasgos sexuales) y otro en los que todavía no se hayan producido.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

b) Características individuales.- El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», y no poder llegar a donde otros llegan no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.

c) Experiencias previas.- La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando

aprendizajes de habilidades específicas —especialmente a través de la práctica deportiva en clubes— mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo.

La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en los alumnos más favorecidos.

7.1. Medidas De Atención A La Diversidad En Educación Física.

El Decreto 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, hace que para determinados alumnos el departamento opte por dos tipos de medidas en base a la dificultad que puedan presentar los aprendizajes para dichos alumnos:

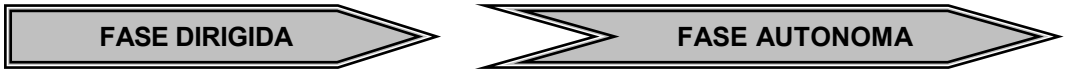
7.1.1. Medidas ordinarias.

Serán aquellas de apoyo ordinario junto estrategias organizativas y metodológicas que aplicadas a un alumno o grupo de alumnos, buscan adecuar los elementos prescriptivos del currículo de la R de M al contexto socio-cultural del Centro y a las características propias de nuestro alumnado. Con el fin de proporcionar una atención individualizada en el proceso de enseñanza-aprendizaje sin modificar os objetivos del curso, ciclo o etapa. Algunas de las estrategias organizativas y metodológicas que empleará el departamento serán:

1. **Autoaprendizaje O Aprendizaje Autónomo.**

   Es el proceso mediante el cual el alumno asume la iniciativa, con o sin ayuda del profesorado, o en el diagnóstico de sus necesidades de aprendizaje, la formulación de sus objetivos, la identificación de los recursos necesarios para aprender, la elección de las estrategias adecuadas y la evaluación de los resultados de aprendizaje.

   En EF es una línea de trabajo habitual en la que se contemplan dos fases de trabajo:



   Es una referencia de trabajo para muchos de los contenidos y a lo largo de las distintas UU.DD.

Los pasos a seguir son las siguientes:

1. Presentación y toma de contacto con las técnicas básica. Esta fase incluye su fabricación, cuando sea posible (ej.: UD Malabares en 1º y 2º de ESO).
2. Adquisición de aprendizajes básicos y presentación de las posibilidades del material.
3. Trabajo en pequeños grupos, parejas/tríos/grupos de cinco, seis,…

2. Aprendizaje Por Tareas.

Una tarea es una actividad o conjunto de actividades debidamente organizadas y enlazadas entre si con el fin de conseguir un fin o una meta determinada. Se trata de una estrategia que todos los expertos la señalan como idónea para el desarrollo de las competencias básicas.

En la Asignación de tareas todos los alumnos hacen lo mismo (los más capaces y los menos trabajan juntos). Tendremos en cuenta a diversidad del alumnado ofertando, por ejemplo dos deportes (Aprendizaje por "módulos"), siempre que las condiciones lo permitan (disponibilidad de las instalaciones y material deportivo).

Ejemplo: En las UUDD deportes colectivos, en los primeros cursos de ESO. En 1ºde ESO se propondrá la práctica simultánea de dos deportes colectivos (voleibol y fútbol-sala).

Igualmente dentro de esta medida se podrá atribuir parte de la responsabilidad al alumnado, utilizando:

a. Micro enseñanza: 10-15 alumnos con un monitor-alumno/a (apto para cuando hay especialistas y el profesor explica los aspectos descriptivos de la técnica).
b. Grupos reducidos: tres alumnos/as, uno realiza el ejercicio, otro observa y un tercero anota (se concreta en la medida núm. 4).
c. Enseñanza recíproca: Uno hace otro corrige.
d. Programa individua: Tipo contrato o auto entrenamiento (se concreta en la medida núm. 5).

3. El Aprendizaje Por Descubrimiento: Basado En Problemas, Proyectos De Investigación, Etc.

El alumno no recibe los contenidos de forma pasiva, sino todo o contrario, de forma activa. La utilización del descubrimiento y de la intuición es propuesta por Bruner (1988) en razón de una serie de ventajas didácticas como son: un mayor potencial intelectual, motivación intrínseca, procesamiento de memoria y aprendizaje de la heurística del descubrimiento.

En **EF** esta medida se relaciona directamente con la aplicación de dos de los estilos de enseñanza que más van a implicar cognitivamente al alumno. Estos son: *el descubrimiento guiado y la resolución de problemas*.

En el **descubrimiento guiado**, la clase se plantea como una secuenciación progresiva, de más sencilla a más compleja, mediante preguntas concretas y claras esperando que impliquen una sola respuesta válida. Pese a las posibles repuestas incorrectas, el profesor no debe invalidarlas sino que mediante el refuerzo perseguirá que el alumno dé con la correcta. El Descubrimiento Guiado es uno de los estilos que está próximo a la creatividad, por tanto conviene ponerlo en práctica en los primeros cursos de ESO, etapa en la que los niños muestran esa cualidad y son, evidentemente, por naturaleza más participativos y espontáneos.

Ejemplos:

- Descubrir las posibilidades que existen en la variedad de volteos, correspondiente a los ejercicios de agilidad en la UD "Habilidades gimnásticas".
- Relación entre diferentes situaciones del juego y la variedad de pases disponibles en la UD "Iniciación a los deportes colectivos: Baloncesto I".

La **resolución de problemas** es el nivel que sigue al del descubrimiento guiado. Mientras que en este último la dependencia de las respuestas (que se esperan del alumno) y de los indicios (proporcionados por el profesor) constituyen la esencia del estilo, en la resolución de problemas se espera que el alumno encuentre por sí mismo la o las respuestas, de acuerdo con su total arbitrio. Así en EF diferentes maneras de pasar el balón en baloncesto pueden ser descubiertas por alumnos que jamás han visto el juego.

Ejemplos:

- ¿Qué partes del pie puedes utilizar para conducir un balón de fútbol rodando desde un punto a otro? en la UD "Iniciación a los deportes colectivos: Fútbol sala I".
- En la misma unidad, ¿qué partes del pie utilizas preferentemente para un tiro corto y preciso? ¿y para un tiro elevado?

4. Los Métodos De Aprendizaje Cooperativo.

De una parte organizan al alumnado por medio de pequeños grupos de trabajo. Por otra el modelo de aprendizaje se realiza desde una perspectiva cooperativa. Consiste, fundamentalmente, en que los alumnos se ayuden para aprender trabajando en grupos reducidos.

Son varias las UUDD en las que se trabajará por grupos reducidos, concretamente en las que se trabajan los juegos y deportes.

Ejemplo:

- UD Acrosport en 3º y 4º de ESO. Una de las bases de este deporte es el trabajo de cooperación y colaboración.

5. El Contrato Didáctico O Pedagógico.

Un contrato es un acuerdo negociado (oral o por escrito), precedido de un diálogo entre profesor y alumno con la finalidad de conseguir unos aprendizajes a través de una propuesta de trabajo autónomo, que puede ser de carácter cognitivo, metodológico o actitudinal.

En EF, el bloque de contenidos de "Condición física y salud" es sin lugar a dudas el más importante. El trabajo de la condición física en la edad escolar es de gran importancia por su relación con el mantenimiento de calidad de vida y salud. Sin embargo el poco tiempo que disponemos de trabajo semanal en el entorno escolar y la gran variedad de contenidos que se han de tratar, hace necesario buscar la implicación del alumno en la actividad física más allá del horario escolar.

Un contrato puede resultar un elemento motivador.

Ejemplo Contrato.

En IES El Bohío, a _____ de _____ de 20_____

REUNIDOS

De una parte D./Dña. _____ Y de otra

D./Dña. _____ profesor/a de Educación Física del citado centro.

DECLARAN de común acuerdo suscribir el siguiente documento, con arreglo a las siguientes…

CLAUSULAS

PRIMERA. El alumno/a _____ se compromete a realizar actividades físico-deportivas, fuera del horario escolar para cumplir con las recomendaciones de la materia desde el punto de vista de la salud.

SEGUNDA. El presente acuerdo entrará en vigor el día de su firma y finalizará con la culminación del presente curso escolar.

TERCERA. El profesor/a, mediante el presente acuerdo, se compromete a facilitar al alumno/a la ayuda técnica y personal que este/a precise en cualquier momento y con la mayor dedicación que le sea posible.

Y en prueba de conformidad los implicados firman el presente contrato.

El alumno/a El profesor/a

Fdo.:_____Fdo.:_____

6. Enseñanza Multinivel.

El diseño de actividades multinivel posibilita que cada alumno encuentre, respecto al desarrollo de un contenido, actividades acordes a su nivel de competencia curricular.

Las claves de este procedimiento está en la multiplicidad en las formas de aprender (estilos de aprendizaje), el desglose de actividades en distintos niveles (de más simple a más complejo) y en las formas de evaluar (utilizando variedad de técnicas e instrumentos).

Es habitual en EF el trabajo por grupos de nivel. Las diferencias entre la edad cronológica y la edad biológica entre nuestros alumnos (común en la adolescencia), hacen que las diferencias de motricidad sean muy evidentes tanto a nivel de capacidades físicas básicas como cualidades motrices. El trabajo por grupos de distinto nivel durante las actividades de enseñanza-aprendizaje, se hace imprescindible para una práctica racional de la EF.

7. Trabajo Por Rincones.

Los rincones son un modelo organizativo y de gestión del aula que nos permite distribuir el espacio físico del que disponemos en una estructura de diferentes microespacios que, relacionados con el modelo curricular o didáctico que se desarrolla en el aula, coadyuvan a conseguir los objetivos propuestos en el currículum.

Ej: En la UD de Juegos alternativos: Malabares, en todos los cursos de la ESO. Así se trabajan:

- Diávolo.
- Pelotas, anillas, mazas,…
- Bastón del diablo.
- Cariocas.
- Plato chino.
- Equilibrios.

8. La Graduación De Las Actividades.

Con esta estrategia didáctica se atiende a las necesidades de todo el alumnado por medio de una graduación de las actividades en cuanto a su complejidad.

En EF se graduarán las actividades en función de la evaluación inicial del alumnado y teniendo en cuenta siempre los conocimientos previos y los niveles de condición física y destreza motriz que poseen al inicio de cada una de las UUDD.

9. La Elección De Materiales Y Actividades.

El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar. Muchas veces buscamos aumentar la dificultad de la tarea proponiendo ejercicios nuevos que quizás un cambio brusco por la variación de circunstancias que el alumno puede no controlar y que son ajenas al objeto de la enseñanza. Esto podemos evitarlo manteniendo las características generales de la actividad y alterando los materiales didácticos. La visualización de vídeos es también un elemento de gran ayuda para reforzar el aprendizaje.

Algunas de las medidas a incluir en EF serán:

- Adaptación del espacio (utilización de forma autónoma).
- Adaptación del tiempo (Equilibrar los tiempos de trabajo individual y colectivo, favoreciendo el aprendizaje horizontal).

- Material:
  - Potenciador de las capacidades de movilidad.
  - Informativo (Fuente alternativa de información).
  - Manipulativo (Suple dificultades manipulativas).
  - Motivante (Materiales alternativos).
  - Protector (Evitar las consecuencias de choques y caídas).

- Instalaciones:
  - Supresión de obstáculos.
  - Superficies antideslizantes.
  - Superficies no abrasivas.
  - Espacios bien delimitados.

10. La Utilización Flexible De Espacios Y Tiempos En La Labor Docente.

Distribuir adecuadamente el espacio y los tiempos para compensar las dificultades de determinados alumnos.

11. La Inclusión De Las Tecnologías De La Información Y La Comunicación En El Trabajo Diario De Aula.

Consiste en aprovechar las Tecnologías de la Información y la Comunicación, utilizando el ordenador como un instrumento más al alcance del docente que facilite poder dar una respuesta ajustada a las necesidades de su alumnado, y que ayuda en la eficacia de algunas tareas del proceso de enseñanza y aprendizaje inherentes a la labor del profesor.

Las TIC se han revelado, además de una fuente de información principal, como una potente herramienta para la comunicación didáctica que propicia el aprendizaje significativo.

La educación física, aun siendo una materia con un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las nuevas tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Entre otros destacamos los siguientes recursos:

- *Páginas web de interés educativo:* Además de materiales propiamente didácticos, hay muchas páginas web en Internet no específicamente educativas, pero que pueden realizar buena labor formativa. Distinguimos entre ellas entornos tutorizados de teleformación, webs telemáticos, y materiales didácticos on-line, prensa electrónica, webs de presentación, centros de recursos, buscadores...además de los portales educativos. En www.educarm.es/admin/recursos, http://www.cnice.mec.es/ hay abundantes recursos tanto para profesores como para alumnos.

- *Weblog*: También llamado blog o bitácora, es un sitio web donde se recopilan cronológicamente mensajes de uno o varios autores, sobre una temática en particular o a modo de diario personal, siempre conservando el autor la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente. http://blogs.ua.es/educacionfisica/, http://mvillard.wordpress.com/

- *Web Quests*: Actividades guiadas de búsqueda de informaciones relativas a un tema o contenido que se encuentran mayoritariamente en la red de Internet y que los alumnos tienen que concretar y resolver con el soporte de un documento virtual preparado previamente por el profesor.

- *Programas diversos de federaciones deportivas*: "Baloncesto escolar" (Federación Española de Baloncesto), "Vuela con el bádminton" (Federación Española de Bádminton).

12. Las Estrategias Metodológicas.

Estrategias que fomentan la autodeterminación y participación de los alumnos con necesidades educativas especiales que precisen un apoyo intenso y generalizado en todas las áreas: la estimulación multisensorial, la programación por entornos, la estructuración espacio-ambiental, la planificación centrada, la comunicación aumentativa y alternativa.

Como ya apuntábamos debemos esforzarnos por atender a la diversidad de nuestro grupo, y dicha integración se producirá mejor cuanto menos debamos adaptar. Lo mejor es plantear actividades que requieran el mínimo de adaptación.

Utilizar propuestas abiertas y con bajo nivel de estructuración.

13. Contenidos A Trabajar.

Nos centraremos en aquellos contenidos en los que los alumnos puedan integrarse y participar fácilmente sin que sean necesarias demasiadas adaptaciones ni modificaciones. Adaptar no es ofrecer actividades ni contenidos diferentes es dar la posibilidad de diferentes opciones, aceptar diferentes soluciones, es ofrecer lo mismo para todos, la mejor adaptación es la que no se aprecia.

Cuanta más diversidad de opciones planteemos en nuestras sesiones, más fácil nos resultará atender a la diversidad de intereses y capacidades de nuestros alumnos y alumnas.

Por ejemplo trabajaríamos la iniciación deportiva a través de juegos predeportivos o juegos modificados, o trabajar la condición física desde el ámbito de la salud.

La diferencia fundamental está en conseguir tratar nuestros contenidos a través de enfoques comprensivos y participativos y no buscar el rendimiento físico ni el resultado en las actividades y juegos propuestos.

A continuación incluimos un cuadro en que hemos intentado reflejar las diferentes posibilidades de adaptación que nos ofrecen las tareas motrices.

PROPUESTAS DIDÁCTICAS EJEMPLIFICADORAS.

ADAPTACIONES METODOLÓGICAS	ADAPTACIONES DE LA TAREA
• Adecuar el Lenguaje al nivel de comprensión de los alumnos. • Utilizar distintos canales para transmitir la información (oral, escrito, visual y gestual). • Información individual o grupal. • Situación del alumno respecto al profesor. • Momento en el que se informa. • Trabajo individual o grupal (Autoaprendizaje, Grupos de enseñanza). • Reforzadores y motivaciones. • Mayor o menor definición de las tareas propuestas. • Carga afectivo-relacional. • Grado de directividad. • Basada en el juego. • Juegos cooperativos (Estructuras de tipo cooperativo). • Cuento motor. • Distintos agrupamientos (Parejas, pequeño grupo, rincones de trabajo y agrupamientos flexibles). • Asignación de roles concretos. • Uso de rutinas. • Contratos.	• Dificultad de la tarea. • Forma de presentación al alumno. • Condiciones de aplicación. • Criterio de ejecución. • Modo de hacerlo (pies juntos). • Reglas o normas de ejecución.

7.1.2. Medidas Específicas.

Son medidas de apoyo específico todos aquellos programas, organizativos y curriculares, de tratamiento personalizado para que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, que no haya obtenido respuesta educativa a través de las medidas de apoyo ordinario, tanto organizativas como metodológicas, pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de las competencias básicas y los objetivos del curso, ciclo y/o la etapa.

Son medidas específicas:

- **Las Adaptaciones Curriculares Significativas**, previa evaluación psicopedagógica, destinadas al alumnado que presenta necesidades educativas especiales derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta. Son adaptaciones curriculares significativas todas aquellas que requieran de la supresión de objetivos, contenidos y criterios de evaluación del currículo prescriptivo y la incorporación de aquellos más acordes a las necesidades del alumnado siempre que, considerados de forma global, impidan la consecución de los objetivos generales de la etapa.

- **Las Adaptaciones Curriculares De Acceso**, destinadas al alumnado que lo precise y que supongan modificación o provisión de recursos espaciales, materiales o de comunicación facilitándoles el que puedan desarrollar el currículo ordinario.

7.2. Alumnos Con Discapacidad Física Transitoria O Permanente.

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

7.2.1. Alumnos Con Discapacidad Física Grave Y Permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, tetrapléjicos, espina bífida, casos de patologías cardíacas serias,... Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos se centrarán tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo.

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de resúmenes para sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

7.2.2. Alumnos Con Discapacidades Contraindicadas Para Un Determinado Tipo De Contenidos.

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura ósea reciente, esguinces de repetición,...).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Imaginemos un alumno con enfermedad de Osgood Schlater que le impide realizar carreras de larga duración y, por tanto, no puede participar en los trabajos de resistencia aeróbica a través de carrera continua. La opción podría ser un programa específico de desarrollo de resistencia muscular a través de una serie de ejercicios de intensidad media-baja con un número alto de repeticiones. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente.

Por ejemplo los alumnos con escoliosis que les impide realizar ejercicios dentro de la unidad de habilidades gimnásticas. Dado que estos contenidos se engloban dentro del bloque de cualidades motrices, debemos buscar contenidos alternativos que desarrollen las mismas capacidades. Podría ser la elaboración de coordinaciones con distintos equilibrios sobre una pierna, con un compañero, en altura, reequilibrios, giros sobre el eje longitudinal, etc., o la elaboración de una coreografía sobre una base musical

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las actividades extraescolares constituyen un excelente recurso para impulsar y fomentar estilos de vida saludables, junto con el de transmitir valores educativos.

Se valorarán todas aquellas actividades deportivas demostrables realizadas por los alumnos fuera del horario escolar.

No se podrán realizar por la situación actual de pandemia.

9. INTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES.

9.1. Instalaciones.

Para la práctica deportiva el centro dispone de las siguientes instalaciones:

- *Cubiertas*:El Centro dispone de un gimnasio cubierto de dimensiones muy reducidas que resulta de todo punto insuficiente para el normal desarrollo de un curso completo.
- *Exteriores*: Existen dos pistas polideportivas en buenas condiciones, aptas para la práctica de baloncesto, fútbol- sala y voleibol, con las dimensiones reglamentarias.
- Estas pistas están equipadas con dos porterías, cuatro canastas y cuatro postes móviles de voleibol.
- *Vestuarios y aseos*: En el mismo edificio que alberga el gimnasio se encuentran los vestuarios (masculino y femenino) provistos de duchas y aseo. Aunque en perfecto estado, poseen unas dimensiones reducidas y resultan insuficientes dado que la mayor parte de las horas coinciden dos grupos distintos.

9.2. Recursos materiales.

Material convencional.

El Departamento, disponen de una dotación material que comprende:

Balones para la práctica de:

* Fútbol-sala.
* Baloncesto.
* Voleibol.
* Balonmano.

Balones Medicinales de 2, 3 y 4kgs.

Colchonetas de salto y de suelo.

Aparatos de salto.

* Potro.
* Plinto.
* Minitramp.

Espalderas.

Bancos suecos.

Artefactos de lanzamiento.

* Pesos.
* Discos.
* Jabalinas.

Vallas.

Saltómetros.

Postes y redes de Voleibol.

Postes y redes de Bádminton.

Raquetas y volantes de bádminton.

Diverso material de deportes alternativos (frisbee y floorball)

Cronómetros, cinta métrica,...

Material no convencional.

Para el desarrollo de algunas sesiones se hará uso de material alternativo como botellas de plástico, globos, bolsas, telas, etc.

TIC y material audiovisual.

Disponemos de dos altavoces, un cañón de proyección y pantalla.

Material de apoyo teórico e impreso.

El Departamento elabora los distintos apuntes del curso para el alumnado y, como material de apoyo teórico - práctico, cuenta con una pequeña biblioteca de libros de E. Física y enlaces web para un mayor aprendizaje.

10. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC).

10.1. Marco General.

Debemos ser conscientes del gran avance tecnológico de nuestra sociedad, que desde el ámbito escolar, se pretende responder a la demanda de la misma, siendo importante que el alumnado acceda a ellas con las orientaciones y supervisiones del docente.

Partimos de que las TIC, no vienen a sustituir a los recursos didácticos tradicionales, sino a complementarlos con lo que conseguiremos un aumento de la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje, pero es importante la supervisión y orientación del docente en el uso de las TIC, para evitar un uso inadecuado de los mismos como puede ser: *producir aislamientos, acceso a informaciones no adecuadas, e incluso creación de adicción.*

Las TIC se han revelado, además de una fuente de información principal, como una potente herramienta para la comunicación didáctica que propicia el aprendizaje significativo.

La educación física, aun siendo una materia con un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las nuevas tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Entre los recursos disponibles y susceptibles de uso y/o aplicación en educación física es necesario distinguir por un lado, los periféricos (hardware), por otro los programas informáticos y por último los materiales didácticos interactivos, en soporte disco y on line.

10.2. Aplicación de las TIC al aula de Educación Física.

En Educación Física la principal utilidad de las TIC será:

- ***Como Herramienta De Trabajo:***

Mediante la utilización de programas informáticos como procesadores de texto (Word) y hojas de cálculo (Excel) que serán utilizados por los profesores (elaborar los instrumentos y materiales educativos: textos, actividades, listas, calificación, etc...) y alumnos para la realización de múltiples tareas que surgen en el proceso de enseñanza y aprendizaje, como la elaboración de trabajos teóricos, representación gráfica del pulso y comentario,...

Ordenador portátil.- De gran versatilidad, permite elaborar materiales didácticos, presentaciones, editar vídeos,… y reproducir dichos materiales a través de un proyector.

Cañón de proyección LCD.- Complemento del ordenador portátil permite reproducir imágenes, películas, textos,… con gran calidad.

Reproductor de DVD.- Es el sistema de compresión de vídeo doméstico más utilizado. Permite reproducir películas y grabaciones en formato digital. De gran aplicación en educación física (visionado de películas, grabaciones editadas en formato DVD, etc)

Otros.- Cada día se van incorporando nuevas tecnologías que han pasado de un uso restringido y hasta hace poco impensable por lo costosas a ser prácticamente de uso generalizado entre la población. Hablamos por ejemplo del pulsómetro o el GPS portátil, cada vez más asequibles y que podrían usarse en nuestras clases (trabajo de resistencia, orientación en el medio natural, etc).

También en la medida de lo posible se pueden usar Teléfonos Móviles (cámara de fotos y de video) con lo que podríamos tener una mejora en el proceso de enseñanza y de evaluación al poder verse y así corregir continuamente sus errores. También la inclusión de distintas Aplicaciones Móviles relacionadas con la Educación Física.

Aplicaciones informáticas de utilidad genérica:

- Utilidades generales: sistemas operativos, antivirus, etc.
- Herramientas para el proceso de la información: procesadores gráficos y de textos, hojas de cálculo, gestores de bases de datos, presentaciones multimedia...
- Herramientas para la comunicación: correo electrónico, chat, videoconferencia...
- Herramientas para la búsqueda y consulta de información en Internet: navegadores.
- Programas de edición de fotografías y de video.

Aplicaciones informáticas de utilidad específica:

- Programa CLIC.- Es una excelente herramienta para diseñar fácilmente paquetes de actividades variadas: actividades de texto, de asociación, de respuesta escrita, de exploración, de información, de identificación, sopas de letras, crucigramas, rompecabezas,…
- Cuaderno de ejercicios de nutrición (Paidotribo).

- ***Como Instrumento Didáctico:***

El uso del ordenador y su conexión a Internet, suponen un importante instrumento didáctico para el área de Educación Física, como herramienta de búsqueda de información que complementa los contenidos educativos desarrollados en el aula. En este sentido, se propiciará el uso y manejo de páginas web relacionadas con la Educación Física, como es el caso de las distintas federaciones, como de la administración educativa de la Región de Murcia, que facilita el uso de las TIC como herramienta de comunicación e interacción a través del portal educativo EDUCARM, (con información de software, enlaces, novedades, galería multimedia, etc.)

- **Páginas web de interés educativo**: Además de materiales propiamente didácticos, hay muchas páginas web en Internet no específicamente educativas, pero que pueden realizar buena labor formativa. Se pueden encontrar muchos de los temas básicos del currículo, y algunas páginas permiten la realización de ejercicios interactivos on-line. Distinguimos entre ellas entornos tutorizados de teleformación, webs telemáticos, y materiales didácticos on-line, prensa electrónica, webs de presentación, centros de recursos, buscadores...además de los portales educativos, con multitud de información, contenidos formativos y otros servicios interesantes

para profesores y alumnos. En www.educarm.es/admin/recursos, http://www.cnice.mec.es/ hay abundantes recursos tanto para profesores como para alumnos.

- **Weblog**: También llamado blog o bitácora, es un sitio web donde se recopilan cronológicamente mensajes de uno o varios autores, sobre una temática en particular o a modo de diario personal, siempre conservando el autor la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente. Weblogs sobre educación física y deporte.
  - http://blogs.ua.es/educacionfisica/
  - http://mvillard.wordpress.com/

- **Web Quests**: Son actividades guiadas de búsqueda de informaciones relativas a un tema o contenido que se encuentran mayoritariamente en la red de Internet y que los alumnos tienen que concretar y resolver con el soporte de un documento virtual preparado previamente por el profesor.
  - http://www.isabelperez.com/moodle2/ronda/cursoronda/coreografia.htm)
  - http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/), EduSport dedica en su apartado de alumnado un espacio al desarrollo de distintas WebQuest originales, con el objetivo de integrar áreas o materias a partir de los contenidos propios de la Educación Física.
  - http://www.xtec.es/~jdiaz124/) incluye una base de datos sobre WebQuest dedicadas a la Educación Física, clasificada por contenidos como Actividades en la Naturaleza, Salud, Deportes, etc.
  - www.webquestcat.org/-webquest/edfisica
  - www.webquestcat.org/enlla - base de datos de webquests
  - www.webquestcat.org/webquest/valors - Los valores en el deporte
  - www.webquestcat.org/webquest/waterpolo - Waterpolo
  - www.webquestcat.org/ee2006/tenis/index.htm Tenis
  - www.webquestcat.org/ee2006/wqenforma/index1.htm Ponte en forma

- **Programas diversos de federaciones deportivas**: "Baloncesto escolar" (Federación Española de Baloncesto), "Vuela con el bádminton" (Federación Española de Bádminton).

  - www.aebdc.org
  - http://recursos.cnice.mec.es/
  - http://www.colegio-jaimebalmes.com/webquest/alimentos/index.htm, www.cprmarmenor.com/webquest/comenius/ www.malabart.com,
  - www.malabaristas.tk,
  - www.monociclos.com,
  - www.catalandiabolo.net www.educarm.es/templates/portal/administradoruanfrancisco/index.htmFicheros/webquest/j
  - http://recursos.cnice.mec.es/
  - http://recursos.cnice.mec.es/
  - http://blogs.ua.es/educacionfisica/,
  - http://mvillard.wordpress.com/
  - www.educarm.es/admin/recursos

❖ **Páginas web para profesor y alumno.**

- http://www.educarm.es
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/manuelperez/curso0405/udanatomia/circulatorio/entrada/entrada.htm Unidad didáctica resultado de un proyecto de innovación educativa.
- http://www.educarm.es/admin/aplicacionForm.php?ar=4&mode=visualizaArea&aplicacion=DESCARGA_SOFTWARE. Programas educativos: "La bicicleta": guía interactiva para el aprendizaje de las normas de circulación y el uso de la bicicleta respetando dichas normas. Vial 1.7 Mb
- http://www.sagepub.co.uk Acceso a revistas:
    - European Physical Education Review
    - Review of Research in Education
- Journal of Sport and Social Issues
- The American Journal of Sports Medicine
- Journal of Teacher Education
- Journal of Adolescent Research
- http://cdeporte.rediris.es/
- Comunidad virtual pretende ser la zona de encuentro de todos los profesionales que trabajan en algún campo de las Ciencias del Deporte, en lengua española y de cualquier país.
- http://www.ehu.es/cinvidere/
- El Centro de Investigación de Deporte en Red -CINVIDERE- es una plataforma tecnológica creada para desarrollar, impulsar y coordinar acciones de investigación básica y aplicada en el campo de la actividad física y el deporte.
- http://www.csd.mec.es/csd/documentacion: Información sobre el Servicio de Documentación del Consejo Superior de Deportes: objetivos y funciones, servicios, recursos documentales, programa editorial, documentación especializada, cooperación institucional internacional, biblioteca, formación, asesoramiento e investigación, catálogos.
- http://www.apefadal.org/enlaces.htm: Página que da acceso a enlaces de interés para docentes de educación fisca-.
- http://www.profes.net/: Página para todo el profesorado
- http://www.tesisenred.net/: Tesis doctorales en red
- http://www.efdeportes.com: Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes
- http://www.inderef.com/
- http://comunidad-escolar.pntic.mec.es: Periódico Comunidad Escolar
- www.magisnet.com: Revista Magisterio
- http://www.joves.org/portal: Juegos del mundo
- http://www.isftic.mepsyd.es/formacion/enred/: Cursos del MEPSYD
- http://www.isftic.mepsyd.es/formacion/enred/experiencia/index.php: Web que ofrece ejemplos de aplicaciones didácticas al aula que el profesorado prepara como actividad final de los cursos de formación a distancia
- http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/convivencia_escolar/index.html: Seis bloques temáticos, que integran documentos y reportajes audiovisuales entre otros convivencia escolar y prevención de la violencia.

- http://www.um.es/univefd/**:** Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes (Universidad de Murcia)
- www.feadef.org; www.apefadal.es**:** Asociación de profesores de Educación Física
- **Consorci d'Informació i Documentació de Catalunya**: Permite acceder a documentos e informaciones de distintos centros, entre los que destaca la base de datos de deportes más importante: *Sport Information Resource Centre* (Canadá). En la actualidad cuenta con una base de datos sobre Juegos Olímpicos.
- **Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte**: Publicación *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte.*
- **UNISPORT, Universidad Internacional Deportiva de Andalucía**: Información técnico-deportiva a profesionales de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte. Organiza jornadas, seminarios, congresos... sobre temas específicos. Elabora estudios y trabajos de investigación en el campo de la actividad física y el deporte y edita publicaciones deportivas.
- Editorial INDE: www.**inde**.com
- Editorial Esteban Sanz Martínez (libreriadeportiva) :http://www.libreriadeportiva.com/
- Editorial WANCEULEN: http://www.wanceulen.com/index.html
- Editorial Pila Teleña: http://www.pilatelena.com/
- Editorial PAIDOS: http://www.paidos.com/catalogo.asp?cat=4&cod=EDFI
- Revista TÁNDEM (Editorial GRAÓ): http://www.encomix.es/~tandem/
- Revista APUNTS: http://www.inefc.net/apunts/castellano/mastrevi.htm
- Revista STADIUM: http://www.e-stadium.com.ar/fichaLibro.php?libro=L0001652
- Revista Universidad de Murcia: http://www.cafyd.com/REVISTA/index2.html
- Revista de Educación Física y Deportes: http://www.efdeportes.com
- Revista RENDIMIENTO DEPORTIVO: http://www.rendimientodeportivo.com/
- Revista digital Editorial WANCEULEN: http://www.wanceulen.com/revista/index.html
- Revista LA PEONZA: http://www.terra.es/personal4/lapeonza/revista.htm.
- Revista de Educación Física y Deportes: http://www.efdeportes.com
- Revista SELECCIÓN de Medicina del Deporte: http://www.ucm.es/BUCM/compludoc/S/10502/02148927_1.htm
- Revista RICYDE: http://www.cafyd.com/index2.html
- Revista científica sobre el deporte (Andalucía) http://www.cienciaydeporte.net/sumario_n2.php
- Revista Digital de Balonmano: http://www.e-balonmano.com
- Revista Digital de Fútbol (DxT) http://www.uca.es/dept/didac_efpm/jamar/REVISTA-DIGITAL-DXT-FUTBOL/index.htm
- Editorial TRIACASTELA: http://www.triacastela.com/
- Sport Sciences: el buscador de los profesionales del deporte. www.sportsciences.com
- Gestión Deportiva: www.gestiondeportiva.com
- Deporte y Ciencia :www.deporteyciencia.com
- Proyecta Sport: www.proyectasport.com
- Más Que Deporte: www.masquedeporte.com
- SEDE: Salud, Educación y Deporte (Sitio FIEP de Galicia): http://www.trasgo.es/sede/
- Ciencia del Movimiento. Salud Educación Física y Deporte: http://www.chasque.net/gamolnar/
- Psicología del Deporte: http://www.lictor.com/

- http://www.sobreentrenamiento.com
- http://www.saludalia.com
- http://www.consumer.es/web/es/noticias/
- www.nestle.com.co/servi/.
- http://www.pulevasalud.com/
- http://www.guia-digital.com/deportes/informacion/salud_intro.cfm
- Boletín oficial de la Región de Murcia .BORM: http://www.carm.es/borm
- Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada: http://www.senba.es/
- Ministerio de Sanidad y Consumo: http://www.msc.es/Diseno/mapaWeb.jsp http://www.copacabanarunners.net/espanha.html
- http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=200&tp=s
- Federación de municipios españoles: http://www.munideporte.com/
- Material deportivo (empresas):
- http://www.elksport.com/index800.htm
- Portal Educativo CONTRACLAVE**:** http://www.contraclave.org/
- http://www.todofondo.com/
- http://www.correrytirar.com/index2.php?contenido=enlaces enlaces a carreras y clubes atletismo
- http://handball.enourense.net/cursos/default.htm : Página sobre balonmano
- http://www.idi.baloncestoformativo.com.ar/ud.htm
- http://www.unex.es/ccdeporte/informacion/enlaces/enlaces.htm#colegios
- www.educared.net
- http://www.redined.mec.es//portada.html
- http://www.eufic.org/index/es

11. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE.

El ámbito escolar es, junto al ámbito familiar, el entorno social que influye más decisivamente en el desarrollo de dos facetas que afectan profundamente al alumnado de la ESO y del Bachillerato, en lo personal y en lo académico.

Por un lado, hay un interés puramente estético en consolidar el hábito de lectura en nuestros alumnos. El crecimiento del adolescente implica, necesariamente, el desarrollo del gusto estético, la sensibilidad hacia las manifestaciones artísticas; especialmente, la literatura. Sabemos que practicar ejercicio, mantener una alimentación saludable y una higiene adecuada hacen que el joven goce de una vida más plena. Igualmente, un alumno habituado a leer goza de una vida intelectual rica en inquietudes, con una personalidad genuina e ideas sólidas y responsables.

Por otro lado, la lectura es una actividad instrumental a disposición del alumno en su vida académica y del futuro trabajador en su vida laboral. Año tras año, las estadísticas escolares y los estudios sobre hábitos lectores arrojan un hecho esclarecedor: los alumnos que más y mejor leen son los que obtienen mayor rendimiento académico.

Sucede otro tanto con la capacidad de expresarse correctamente. Es innegable el interés estético que podemos argumentar cuando insistimos en la necesidad de que nuestros alumnos hablen y escriban correctamente. El sentido común indica que obramos bien cuando les inculcamos que el único modo de hacer las cosas es hacerlas lo mejor posible. Y en algunos casos, el alumno supera el afán de escribir correctamente y, llevado por sus inquietudes estéticas, elabora sus propias creaciones literarias. Pero, además, hablar y escribir con sentido de la corrección y del gusto son dos habilidades instrumentales y sociales que favorecen notablemente el éxito académico y laboral del individuo.

En la Educación Secundaria, el desarrollo del hábito de lectura y de la capacidad de expresión oral y escrita es una responsabilidad que recae fundamentalmente en la materia de Lengua Castellana y Literatura. Sin embargo, sería un error de bulto que el resto de materias soslayaran esta faceta del proceso educativo. Lograr que un alumno adquiera el hábito lector y que se preocupe por expresarse de la manera más correcta posible es tarea de todos los Departamentos, sin excepción.

En el IES El Bohío son numerosas las intervenciones que el Centro, el Departamento de Lengua, y otros Departamentos, llevan a cabo para lograr que cada vez haya más alumnos lectores o alumnos que, estimulados en un hábito que ya poseían, lean más y mejores libros. En los últimos años, además, ciertas medidas para promover el gusto por la escritura han producido logros concretos de los que hablaremos a continuación.

HÁBITO DE LECTURA.

Lectura no regular en el aula. De manera que, si te dispones a leer un texto en clase y un alumno se ofrece para leerlo, por favor, permíteselo; a él le resultará más beneficioso que a ti.

Lectura regular integrada en el aula. Es evidente que cualquier Departamento puede implantar la lectura regular integrada en el aula.

Biblioteca del Centro. Poco a poco se van satisfaciendo las necesidades de los Departamentos y, especialmente, las de los alumnos. Las estadísticas de préstamos demuestran que hay muchos alumnos lectores y que la Biblioteca dispone de títulos que despiertan su interés.

Desde nuestro Departamento. Pretendemos contribuir a fomentar este hábito con el uso de las publicaciones especializadas divulgativas (revistas), lectura de prensa escrita en papel o bien on line de la parte de deportes y también de las partes de deportes y sociedad de estas publicaciones. Con lo que poder elaborar trabajos que se Irán exponiendo en el pabellón y así difundir lo realizado. Para incentivar todo esto se les dará hasta un máximo de un punto extra por los trabajos realizados durante un trimestre (0,25puntos por cada uno).Lo vamos a llamar "Los Reporteros", se podrán presentar como trabajos en grupo o bien si las circunstancias lo aconsejan individualmente, pudiendo presentarse manuscrito, mediante el uso de las TIC o bien como murales, etc. Con los alumnos que presentan algún problema médico se les da bibliografía para elaborar resúmenes, artículos,…con la idea de exponerlos al resto de sus compañeros y luego ser entregados. Con todo esto pensamos que podemos contribuir a mejorar también la capacidad de expresión oral y escrita, y del uso de las TIC.

CAPACIDAD DE EXPRESIÓN.

Escritura integrada en el aula. Indudablemente, la escritura ha de ser una actividad integrada y diaria en el aula. Si desatendemos la expresión escrita, el rendimiento académico de nuestros alumnos no sólo no mejorará, sino que se verán abocados al fracaso escolar en plazos muy breves. Ya sea mediante el dictado del profesor, la copia de textos, los resúmenes o la escritura propia, cualquier actividad que implique la escritura es, necesariamente, beneficiosa para los estudiantes. Para lo que usaran el cuaderno resumen que se les pidió y que periódicamente deben presentar. Además de lo expuesto en el punto anterior.

- Participar en actividades fuera del horario escolar, para aumentar el tiempo de práctica deportiva.
- Conocer nuevos deportes y actividades extracurriculares que difícilmente puedan desarrollarse en el instituto.
- Realizar actividades físicas que permitan satisfacer las necesidades personales y crear hábitos y estilos de vida saludables a través de la recreación y disfrute del tiempo libre y de ocio.
- Mejorar el clima de convivencia, de relación al formar equipos heterogéneos para competir y jugar, tanto en el centro como fuera.
- Relacionar medioambiente y actividad física, mediante la práctica de actividades en la naturaleza respetando el principio de la sostenibilidad y respeto del entorno.
- Fomentar las formas de desplazamiento no contaminante y a la vez saludable.
- Mostrar y fomentar actitudes de respeto y trabajo en equipo para conseguir metas comunes.
- Conocer y practicar deportes distintos a los habituales.
- Facilitar la oportunidad de estar en contacto con un medio natural diferente.

PROGRAMACIÓN DOCENTE 1º BACHILLERATO

1. INTRODUCCION.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, desarrolla la nueva organización del Bachillerato en los artículos 32 a 38, configurándose como una etapa educativa que permita a los alumnos desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia, así como acceder a la educación superior.

El Decreto 221/2015, de 2 de septiembre de 2015, establece el currículo del bachillerato para el ámbito de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Esta etapa postobligatoria tiene como finalidad proporcionar a los alumnos la formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia, así como a la educación superior.

La formación intelectual propia de esta etapa educativa exige la profundización en los contenidos que configuran el currículo y el dominio de las técnicas de trabajo. Con carácter general, debe utilizarse una metodología educativa activa que facilite el trabajo autónomo de los alumnos y, al mismo tiempo, constituya un estímulo para el trabajo en equipo y sirva para fomentar las técnicas de investigación, aplicar los fundamentos teóricos y dar traslado de lo aprendido a la vida real.

La estructura del bachillerato posibilita que el alumnado curse sus estudios de acuerdo con sus preferencias, gracias a la elección de una modalidad que le permite optar por unas determinadas materias, lo que ha de repercutir en su futuro académico y laboral. Esta elección se compagina con el estudio de una serie de materias comunes, que tienen la finalidad de proporcionar una formación y unos conocimientos generales, así como aumentar su madurez intelectual y humana y profundizar en aspectos de carácter transversal. Con el fin de completar la formación de los alumnos, se incluyen materias optativas que profundizan en aspectos de la propia modalidad o que amplían la formación general. Por último, el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público, la adquisición de valores, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación se integran en el currículo de todas estas materias.

Dado que el bachillerato debe favorecer una formación integral del alumno, el currículo incorpora, aparte de los conocimientos académicos de raíz científica, un conjunto de actitudes, valores y normas, con la finalidad de permitir que el alumno actúe con autonomía y responsabilidad en el seno de una sociedad plural y democrática, en la cual tendrá que convivir con valores, creencias y culturas variadas.

En el amplio espectro de experiencias que ocupan las ciencias para la actividad física, hallamos dos conceptos determinantes: “Cuerpo” y “Movimiento”, interpretados como herramientas para el uso y disfrute, como posibilidades para el desarrollo motriz, orgánico y afectivo, como directrices de trabajo, y como enfoques para el crecimiento y maduración de la persona en su entorno personal íntimo y próximo.

La materia de Educación Física acompaña al educando en las diferentes etapas organizativas por las que atraviesa, a lo largo de su formación, moldeando sus destrezas, sus capacidades, sus formas de interpretar, comunicar y expresar, tallando su esquema corporal y su conocimiento personal, dotándolo de un bagaje motriz que quedará sellado en el amplio espectro cultural que conformará su vida.

Existen en el panorama social numerosas prácticas físicas y deportivas que constituyen objeto cultural, socialmente aceptado, las cuales han evolucionado históricamente en función de diversas corrientes y tendencias. Actualmente, las funciones, finalidades y perspectivas de la Educación Física, como materia educativa, son diversas, profundas y plurales, por cuanto abarca contenidos socialmente necesarios como la salud, la alimentación, la condición física, actividades en el medio natural, la expresión corporal, el deporte, la recreación y el tiempo libre, etc.

Esta diversidad y cambios notorios en la concepción educativa y en el devenir social, político y económico, hacen necesario, de igual forma, que los profesionales, estructuras, fundamentos educativos y centros escolares modifiquen y renueven sus actuaciones constantemente, ajustando las necesidades, motivaciones e intereses del alumnado a los requerimientos que la propia área suscita, de un modo recíproco y enriquecedor, al tiempo que se generan actuaciones y aplicaciones curriculares adecuadas a las demandas exigidas por la comunidad escolar.

La Educación Física en la etapa del Bachillerato debe contribuir a profundizar en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los alumnos y alumnas, de tal modo que el perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motrices siguen constituyendo los ejes fundamentales de la acción educativa, orientando el área hacia una función de conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices.

En continuidad con las capacidades desarrolladas en la etapa anterior, la línea de actuación de la Educación Física en el Bachillerato se establece en torno a dos concepciones de relieve: la mejora de la salud, incluyendo la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente en la misma y la orientación hacia el perfeccionamiento de habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

En relación a este planteamiento, una de las finalidades formativas de la Educación Física en el Bachillerato es la consolidación de la autonomía plena del alumno para satisfacer sus propias necesidades motrices, de desarrollo personal y de relación social en orden a la mejora de la calidad de vida y a la utilización saludable del tiempo de ocio.

La participación en actividades basadas en el ritmo y la expresión constituye una vía para potenciar las posibilidades de expresión y comunicación. Todos estos aspectos configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece el desarrollo de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato. Igualmente, en atención al carácter propedéutico del bachillerato, esta materia tratará de presentar distintas posibilidades orientadoras en la dirección de futuros estudios, ya sea en carreras universitarias o en ciclos formativos.

Educación Semipresencial.

Se hace necesario tener presente en la programación docente, la excepcionalidad de la situación educativa provocada por la pandemia global de Coronavirus (COVID – 19) para el curso 2020 – 2021.

La educación Semipresencial irrumpe en el modelo educativo para dar respuesta y subsanar la ausencia de los alumnos en clase como venía haciéndose tradicionalmente.

Siguiendo las directrices e instrucciones dictadas a nivel nacional y autonómico (resolución CARM de 1 de septiembre de 2020, que modifica la resolución de 22 de julio, y al amparo de la orden conjunta de las Consejerías de Educación y Sanidad de 31 de agosto de 2020), es necesario tener en cuenta estas modificaciones para dar respuesta a la forma de actuación en la materia de Educación Física.

SISTEMA DE ROTACIONES		
CURSOS	**AFORO AULA (%)**	**DESARROLLO**
1º BACH	**50%**	• **Número máximo de alumnos en el aula**: mitad del grupo. (la clase queda dividida en dos subgrupos) • **Clases Presenciales**: – Semana 1: 3 Días. Lunes – Miércoles – Viernes. – Semana 2: 2 Días. Martes – Jueves. • **Clases Telemáticas**: – Semana 1: 2 Días. Martes – Jueves. – Semana 2: 3 Días. Lunes – Miércoles – Viernes • **Formato**: La clase queda divida en dos subgrupos, alternando semanas de clases presenciales de 3 días con semanas de 2 días. El resto de clases según semana son telemáticas.

El **PROCESO DE COMUNICACIÓN**, se refuerza y aumenta virtualmente en las distintas plataformas, que quedan establecidas por el centro de la siguiente manera:

Web	Plataforma	Videoconferencias	Correo Electrónico
IESBOHIO.ES	AULA VIRTUAL	GOOGLE MEET	CORPORATIVO DEL ALUMNO

Educación física Semipresencial

La materia de Ed. Física presenta una serie de connotaciones que la hacen diferente del resto de materias, sobre todo en la utilización de espacios e interacción con y de los alumnos en clase.

El carácter semipresencial de la materia junto con las medidas higiénico sanitarias adoptadas (distancia social, utilización obligatoria de mascarilla, utilización de espacios, no compartir material…) influye notablemente en su normal desarrollo.

Pretendemos:

- Minimizar al máximo la influencia de la semipresencialidad en los distintos apartados de la programación docente (objetivos, contenidos, metodología, evaluación, atención a la diversidad…) y que repercuten directamente en el proceso educativo de los alumnos.
- Incidir y llegar al máximo de lo que podamos alcanzar, teniendo en cuenta las restricciones higiénicas sanitarias y, disminución de la parte práctica de la materia originada por la semipresencialidad.
- Establecer y potenciar los canales de comunicación (oficiales) para el desarrollo de la materia.
- Desarrollar y reforzar todos aquellos contenidos que podamos desarrollar virtualmente.
- Favoreceremos la práctica de actividad física saludable no presencial de los alumnos.

El **PROCESO DE COMUNICACIÓN**, se refuerza y aumenta virtualmente en las distintas plataformas, que quedan establecidas por el centro de la siguiente manera:

Web	Plataforma	Videoconferencias	Correo Electrónico
IESBOHIO.ES	AULA VIRTUAL	GOOGLE MEET	CORPORATIVO DEL ALUMNO

ED. Física y Clases Telemáticas.

La realización de las clases telemáticamente con los alumnos:

- No se podrán realizar desde un punto de vista técnico.
- En el caso de poder realizarse técnicamente, carece de sentido que los alumnos, según sus circunstancias, estén visionando una clase práctica que ellos no puedan llevar a cabo realmente desde su casa o lugar donde estén.

Aun así:

- Se planificarán todas las clases para el curso escolar, por si es necesario utilizarlas en cualquier momento.
- Los alumnos, cuando no estén presencialmente en clase, tendrán contenidos a trabajar en casa, tanto prácticos como teóricos.

2. OBJETIVOS GENERALES DE EF. BACHILLER

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a. Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
b. Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
c. Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
d. Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
e. Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
f. Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
g. Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
h. Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
i. Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
j. Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
k. Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
l. Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
m. Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
n. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

La Materia de Educación Física contribuirá en mayor o menor medida a todos los objetivos planteados, especialmente al "M".

3. COMPETENCIAS BÁSICAS.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal el desarrollo de la **COMPETENCIA MOTRIZ**, entendida como la capacidad de las personas para adquirir el conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes que permitan interactuar en diferentes medios, contextos o entornos, de manera eficaz y eficiente, individualmente o con otros, dando respuesta a problemas o situaciones motrices variadas que se puedan plantear en la vida cotidiana.

El currículo establece una serie de competencias básicas a las que todas las materias deben atender en mayor o menor grado desde sus ámbitos correspondientes

Relación de competencias a las que contribuyen todas las materias:

- Competencia Lingüística.
- Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.
- Competencia Digital.
- Competencia De Aprender A Aprender
- Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.
- Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales
- Competencia Social Y Cívica

Si la finalidad de la EF es el desarrollo de la Competencia Motriz, como hemos comentado al inicio de este apartado, no tiene sentido que no aparezca como tal en el currículo.

La Educación Física Contribuye en mayor medida a la adquisición de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables.

De igual forma desarrolla las competencias sociales y cívicas en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros.

También ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

Otras competencias a las que se contribuye son: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales, comunicación lingüística y competencia digital.

4. CONTENIDOS.

Los contenidos de la materia se han estructurado en cuatro grandes bloques. Estos bloques son y hacen referencia a los siguientes contenidos:

- **Bloque 1, Condición Física Orientada A La Salud**.

  Agrupa contenidos relativos a la mejora y mantenimiento de los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque orientado a la salud, a las motivaciones personales y a posteriores estudios u ocupaciones, planificación y programación del acondicionamiento físico, nutrición y balance energético, fundamentos posturales y técnicas de activación y recuperación.

- **Bloque 2, Juegos Y Actividades Deportivas.**

  Desarrolla contenidos para lograr el perfeccionamiento de habilidades específicas, la organización y práctica de actividades en entornos no estables y la utilización en su tiempo de ocio de diferentes juegos y deportes.

- **Bloque 3, Actividades Físicas Artístico-Expresivas.**

  Contempla contenidos encaminados al desarrollo de composiciones y montajes artístico-expresivos.

- **Bloque 4, Elementos Comunes Y Transversales**.

  Trata aspectos que permitan al alumno valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social. También se abordan los fenómenos socioculturales, los hábitos perjudiciales, los riesgos en la práctica de actividad física, el adecuado uso de los materiales y equipamientos, las salidas profesionales y la utilización de las TIC.

4.1. Programación Primero De Bachillerato

4.1.1 Unidades Formativas para 1º Bachillerato

EVALUACIÓN	UNIDAD FORMATIVA	FECHA		SESIONES
1ª	Actividad Física y Salud. Deporte 1.	15-09-2020	11-12-2020	24
2ª	Actividad Física y Salud. Deporte 2.	12-12-2020	16-03-2021	22
3ª	Expresión y Actividades En El Medio Natural. Primeros Auxilios	17-03-2021	18-06-2021	24

4.1.2.- Perfil Competencial De La Asignatura.

El perfil competencial de esta materia viene descrito en el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.

CODIGOS DE COMPETENCIA:

COMPETENCIA	CODIGO
• Competencia Lingüística.	CL
• Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.	CMCT
• Competencia Digital.	CDIG
• Competencia De Aprender A Aprender	AA
• Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.	SIEE
• Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales	CEC
• Competencia Social Y Cívica	CSC

En la siguiente tabla se recoge la:

Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y su distribución por evaluaciones.

1	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD	• Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. • Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. • Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. • Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. • Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. • La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. • Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables. • Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. • Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física. • Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta. • Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica.	1	Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.	Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	CMCT	CSC	AA	TE	X		
				1.2.	Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	CMCT	CSC	AA	MO	X	X	X
				1.3.	Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	CMCT	CSC	AA	MO	X	X	
				1.4.	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.	AA	CSC	SIEE	MO	X	X	
		2	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	2.1.	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.	AA	CSC	SIEE	MO	X	X	
				2.2.	Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	AA	CSC	SIEE	MO	X	X	
				2.3.	Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	AA	CMCT	CSC	TE	X	X	
				2.4.	Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	AA	CMCT	SIEE	TE	X	X	
				2.5.	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.	AA	CMCT	SIEE	TE	X	X	
				2.6.	Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	AA	CMCT	SIEE	TE / MO	X	X	X

2	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	• Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. • Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. • Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. • Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. • Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas. • Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.	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, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	X
				1.2.	Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	
				1.3.	Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	AA	SIEE		MO	X	X	X
				1.4.	Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	CMCT	AA		MO			X
		2	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.	2.1.	Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	
				2.2.	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.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	X
				2.3.	Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	X
				2.4.	Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	CMCT	CSC		MO	X	X	X
				2.5.	Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	AA	SIEE	CSC	MO	X	X	

3	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ACTIV. FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS	• La composición coreográfica: perfeccionamiento sobre los contenidos expresivo-comunicativos básicos (espacio, tiempo, energía) y trabajo sobre los contenidos expresivo-comunicativos resultantes (combinación de los básicos). • Creación de frases y series coreográficas adaptadas a la música, estableciendo un paralelismo entre ambas, jugando con las diferentes variaciones temporales y velocidades. • Improvisaciones individuales, grupales y ruedas de improvisación utilizando la música como elemento desencadenante. • Creación y presentación al grupo clase de una composición o montaje artístico-expresivo individual o colectivo en el que se trabaje en torno a un argumento mediante la técnica expresivo-comunicativa elegida libremente.	1	Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1.	Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.	CEC	SIEE	CSC	MO			X
				1.2.	Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	CEC	SIEE	AA	MO			X
				1.3.	Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico-expresivo.	CEC	CSC		MO			X

4	CONTENIDOS	Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Nº EST	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS			INSTRUMENTO	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	• Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. • Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. • Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada. • Códigos éticos en la práctica de actividad física. • Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física. • Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas. • Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.	1	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.1.	Diseña, organiza y participa en actividades 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.	CEC	CSC		TE	X	X	X
				1.2.	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.	CMCT	CSC		TE / A	X	X	X
		2	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.	2.1.	Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	CSC	AA		MO	X	X	X
				2.2.	Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	CSC	AA		MO	X	X	X
				2.3.	Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	CSC	AA		MO	X	X	X
		3	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	3.1.	Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	CSC	CMCT		A	X	X	X
				3.2.	Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	CSC	AA	SIEE	A	X	X	X
		4	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.	4.1.	Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	CDIG	CL	AA	TE	X	X	X
				4.2.	Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	CDIG	CL	AA	TE	X	X	X

4.2. Secuenciación y Temporalización de las Unidades Formativas.

La planificación de las sesiones de evaluación para el curso 2020-2021 es la siguiente:

EVALUACIONES	**1ª**	**2ª**	**3ª**
Periodos	De 15 – Sept – 20	De 12 – Dic – 20	De 17 – Mar – 21
	Al 11 – Dic – 20	Al 16 – Mar – 21	Al 18 – Jun – 21
Número Semanas	12	11	12
Total Sesiones (2h curso)	24	22	24
Poner Notas (hasta 14h)	11 – Diciembre – 20	16 – Marzo – 21	17 – Junio – 21
Evaluaciones Intermedias	Octubre	Febrero	Abril
	19 – 20 – 21	8 – 9 – 10	26 – 27 – 28
Sesiones Evaluación	Diciembre	Marzo	Junio.
	14 – 15 – 16 – 17	17 – 22 – 23 – 24	21 – 22 – 23
Entrega Boletín	Diciembre	Marzo	Junio
	23 (hasta las 11h)	25 (hasta las 11h)	24 (hasta las 11h)

La distribución de los contenidos por evaluación es orientativa, ya que dependerá de la disponibilidad de espacios y materiales por lo que es posible que alguna unidad didáctica, especialmente las de deportes, cambie su ubicación. Igualmente el número de sesiones en cada unidad es aproximado pudiendo haber variaciones por causas ajenas al ámbito docente (días de lluvia, fuerte viento o especialmente fríos) o por características de cada grupo (alumnado poco motivado o con mayores dificultades de aprendizaje).

4.2.1.- Secuenciación Y Temporalización Unidades Formativas 1º Bachiller

Evaluación	UNIDAD FORMATIVA 1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 1	Sesiones
PRIMERA	Presentación del curso y evaluación inicial. **U.D. 1. Elaboración, puesta en práctica y evaluación de un plan personal de mejora de la condición física relacionándola con la salud.** – Evaluación de la condición física: Realización de las pruebas de aptitud física. Análisis e interpretación de los resultados. – Acondicionamiento físico personal y su planificación. – Utilización de diferentes sistemas de acondicionamiento físico y adecuación de la dinámica de cargas. – Elaboración y realización de un plan personal de entrenamiento de la condición física, atendiendo a la dinámica de cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física más adecuados, a los objetivos y a los recursos disponibles. – Mantenimiento de la condición física y prolongación del plan durante todo el curso, siguiéndolo fuera de las horas lectivas. **U.D. 2. Los mecanismos de adaptación de los sistemas orgánicos a la actividad física.** **U.D. 3. Beneficios y riesgos de la actividad física.** **UD. 4. Perfeccionamiento en deportes individuales: Atletismo** Prueba teórica 1ª Evaluación.	Total: 24
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 2. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD. DEPORTE 2**	**Sesiones**
SEGUNDA	**U.D. 5. Perfeccionamiento en deportes colectivos: Voleibol / Baloncesto** **U.D. 6. Técnicas de relajación.** **U.D. 7. Deportes alternativos: Béisbol, Ultimate, Floorball/Hockey.** **U.D. 8. Lesiones deportivas y primeros auxilios.** Prueba teórica 2ª Evaluación.	Total: 22
Evaluación	**UNIDAD FORMATIVA 3. EXPRESIÓN Y ACTIVIDADES MEDIO NATURAL**	**Sesiones**
TERCERA	**U.D. 9. Ritmo y expresión.** – Expresión corporal. – Actividades con soporte musical. – Montajes coreográficos: Acrosport/Malabares/… – Danzas populares. **U.D. 10. Las actividades en el medio natural.** **U.D. 11. Las TIC en el mundo de la actividad física y el deporte.** Prueba teórica 3ª Evaluación.	Total: 24

5. METODOLOGIA.

La metodología a emplear, que dependerá de las situaciones distintas que se den en las sesiones de trabajo, estarán basadas en la *consecución de los objetivos que llevan a los alumnos a alcanzar una cierta autonomía en la planificación y el desarrollo de las actividades físicas.*

5.1. Principios Pedagógicos Generales.

Habitualmente, utilizaremos métodos distintos a la imitación, donde el profesor realiza y el alumno ejecuta imitando. De esta forma buscaremos los *métodos que potencien en los alumnos el sentido del análisis, y que ello le lleve a adecuarlo a su propia individualidad.* Creemos que es mucho más beneficioso **plantear una tarea**, asignando a cada individuo un trabajo acorde con sus propias posibilidades de superación, aunque sabemos que hay muchas situaciones donde todavía resulta imprescindible el método tradicional de instrucción directa.

Básicamente, la metodología cumplirá las siguientes condiciones:

- Será **activa**, intentando que los planteamientos se hagan a partir de propuestas de trabajo que permitan al alumno/a desarrollar su actividad en función de sus capacidades.
- Será **flexible**, entendiendo por esto el ajuste a cada alumno en particular, que admita cualquier tipo de respuesta.
- Será **participativa**, pues debe desarrollarse a través del trabajo en grupo, fomentando la cooperación y el compañerismo, y creando los canales extraescolares para la participación en competición.
- Será **Integradora**, es decir, que la evaluación se realizará siempre con referencia a la norma, debiéndose de huir de toda evaluación con referencia al criterio.
- Tendrá un **carácter lúdico**, fomentando en las actividades los principios del juego.

En una materia tan especial como la Educación Física, se tendrán en cuenta los siguientes **principios metodológicos:**

- El alumno debe ser el protagonista de su propio aprendizaje.
- Los aprendizajes serán en progresión adecuada.
- El aprendizaje será útil y será la base para otros posteriores.
- Se tendrá en cuenta que las actuaciones serán adaptadas a alumnos que necesiten concreciones curriculares.
- El alumno debe ser tenido en cuenta en su diversidad.
- Es necesario inculcar a los alumnos de estas edades la autoevaluación y la coeducación.

5.2. Orientaciones Metodológicas En Función De Los Contenidos.

Por bloques de contenido, se explica sucintamente la metodología a utilizar en cada caso.

1. **Condición Física Orientada A La Salud.**

En la primera parte de la unidad se va a trabajar de forma expositiva, el profesor informa o bien pregunta sobre los conceptos estudiados. En la segunda parte de la unidad primará el trabajo autónomo, por tanto una vez hecha la planificación y corregida por el profesor/a, cada alumno/a trabaja individualmente, si bien se pueden hacer pequeños grupos de trabajo según planificaciones más o menos parecidas temporalmente.

Para recordar los sistemas de entrenamiento se puede trabajar por *asignación de tareas* o por *equipos de trabajo*.

La metodología fundamental que vamos a emplear es la de la asignación de tareas a grupos reducidos de número y configuración variables. También fragmentaremos las situaciones de juego para incidir en aspectos técnico-tácticos que consideremos oportunos.

El profesor/a actúa básicamente en la corrección de los planes y el desarrollo de cada una de las sesiones, soluciona dificultades de instalaciones y material, y anima y verifica en el desarrollo de cada plan personal.

2. **Juegos Y Actividades Deportivas.**

En estas unidades didácticas es básica la participación activa de los alumnos/as en la organización de la propia actividad, por eso deberán ser ellos mismos los que organicen todo. Basándonos en la necesidad de que adquieran autonomía en la organización de su propio tiempo libre, vamos a darles a ellos esa capacidad de organización. Una vez presentado el tema les vamos a proponer a ellos que organicen los diferentes juegos a realizar en cada sesión, la distribución de instalaciones para cada uno ellos, el establecimiento de unas normas de funcionamiento y comportamiento, los sistemas de rotación si los hay.

En los deportes individuales y con implemento, dada la dificultad que supone tener implementos suficientes para cada alumno/a, consideramos que una forma adecuada de tener a todo el grupo participando activamente en las sesiones es organizando éstas en forma de circuito; de manera que cada grupo trabaje una o dos modalidades en una sesión y vaya cambiando. Para conseguir que todos estén aprovechando el tiempo deberemos haber asignado previamente las tareas de cada grupo con claridad e ir complicándolas a medida que vayan consiguiendo metas más sencillas. Es importante asimismo potenciar aquellos mensajes que favorezcan la creatividad por parte de los/as alumnos/as para que exploren con nuevas reglas y nuevos juegos que se puedan inventar.

Para fomentar la autonomía en la gestión de su tiempo libre, reservaremos las sesiones que consideremos oportunas para que organicen sus propios torneos.

El apoyo en material impreso (libro de texto, apuntes,...) será fundamental porque evitará que el docente tenga que invertir demasiado tiempo en la explicación de los fundamentos y reglas y dedicar así más tiempo a la práctica.

El profesor/a plantea los objetivos generales y facilita la organización aportando soluciones a situaciones difíciles. También sugiere juegos nuevos o cambiar reglas o materiales para que puedan seguir profundizando en las posibilidades de la recreación.

3. Actividades Físicas Artístico – Expresiva.

Aunque ya habremos trabajado el tema del ritmo en otros cursos siempre es importante partir de una buena motivación y desinhibición favorecidas por unas actividades iniciales que creen un clima adecuado de acogida, aceptación y frescura. En el sentido del clima también puede ayudar un ambiente exterior más acogedor, favorecido por el tipo de luz, temperatura, mobiliario, etc, que buenamente se pueda adecuar.

Como vamos a trabajar en grupo en un tema en el que de alguna forma se expresa algo del interior de la persona vamos a permitir que los grupos sean formados por los propios alumnos.

Se trata además de que desarrollen en gran manera la creatividad, por eso las propuestas de trabajo serán muy abiertas aunque dentro de unos márgenes que las hagan reconocibles a todos. Este tema es uno de los paradigmas de la enseñanza mediante la búsqueda, por eso el profesor/a será básicamente un animador; en algún caso puede actuar sugiriendo, pero siempre evitando ser el centro del trabajo y el que decide en última instancia las cosas.

4. Elementos Comunes y Transversales

Trata aspectos que permitan al alumno valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social. También se abordan los fenómenos socioculturales, los hábitos perjudiciales, los riesgos en la práctica de actividad física, el adecuado uso de los materiales y equipamientos, las salidas profesionales y la utilización de las TIC.

Para ello el profesor tratará de generar en todo momento el clima y las propuestas que den pie a ello, eliminado todas aquellas acciones conducentes a un deterioro de su salud por una mala praxis. El profesor facilitará los medios necesarios para el uso adecuado de las TIC, materiales y equipamientos.

En este bloque de contenidos es muy importante la participación activa de los alumnos/as, por eso deberán ser ellos mismos los que organicen todo, trabajando en forma de equipos y siendo capaces de buscar medios de información, documentación, confeccionar materiales escritos, establecer normas de funcionamiento y comportamiento, etc.

Abordará de forma intensa la importancia del buen profesional y salidas profesionales en las ciencias del deporte.

6. EVALUACION.

En el apartado **4. Contenidos** de la programación se establecen la **Relación entre contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias básicas, instrumentos de evaluación y distribución por evaluaciones.**

6.1. Instrumentos Y Procedimientos De Evaluación Del Aprendizaje De Los Alumnos.

Se debe partir de la evaluación de los diferentes aspectos del alumno/a con una evaluación inicial o de partida del proceso, con objeto de ir construyendo el aprendizaje deseado. Se deben realizar las evaluaciones precisas para ir adaptando los programas y procedimientos a los objetivos alcanzados, o por el contrario, para diseñar los procedimientos que faciliten el logro de los objetivos no alcanzados.

Al alumno/a se le evaluará en los tres campos: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

- El Conceptual o cognitivo debe abarcar todos aquellos conocimientos de los objetivos y bloques de contenidos de los que forma parte el currículo, ya sea en el plano teórico de las estrategias y técnicas de entrenamiento de las capacidades físicas, como de las diferentes habilidades físicas, de los fundamentos del cuerpo en movimiento y de los criterios higiénicos a guardar.
- En el Procedimental, el alumno/a debe ser evaluado/a del progreso alcanzado y de la evolución observada en sus condiciones biológicas y de habilidades motrices, básicas, específicas y cualidades físicas, además de las adaptaciones realizadas en sus hábitos higiénico-deportivos con criterios de salud.
- En el Actitudinal, se debe realizar una valoración de su aptitud ante la aceptación de valores, de la materia, ante sus compañeros, sobre las reglas del juego, sobre las reglas o normas sociales y sobre el carácter del alumno.

6.1.1.- Instrumentos De Evaluación.

Para la evaluación de estos tres campos (Conceptual, Procedimental y Actitudinal) utilizaremos tres instrumentos: **(TE.A.MO.)**

- **TE**. Trabajos Y Pruebas Escritas.
- **A**. Actitud (disposición de ánimo hacia la materia)
- **MO**. Pruebas Motrices y/u Observación (escalas, registros…)

El rendimiento del alumno y el grado de consecución obtenido de los objetivos del área, se analizará teniendo en cuenta distintos INSTRUMENTOS:

Procedimientos de experimentación:

- Baterías de test.
- Pruebas de ejecución
- Exámenes escritos u orales.
- Cuestionarios.
- …

Procedimientos de observación:

- Listas de control que incluyan participación, interés, esfuerzo...
- Registro anecdótico-observación.
- Escalas de clasificación (numéricas y/o descriptivas).
- Registro de acontecimientos. Grabaciones en vídeo. Para ciertos contenidos de tipo técnico o de expresión corporal. Estas grabaciones se proyectarán al alumnado para que el alumnado evalúe tanto su ejecución como la de sus compañeros.
- …

Cada una de las partes tendrá un peso específico que se encuentra detallado en los criterios de calificación, estableciendo unos porcentajes para cada una de ellas, pero al mismo tiempo representan un todo evaluable en sí mismo.

6. 2. Criterios De Calificación En 1º De Bachillerato.

Con carácter general, en los criterios de calificación se pondera la adquisición de los aprendizajes procedimentales con un mayor peso, ya que la EF es una materia en la que predomina la actividad física a través de la realización de ejercicios, juegos y deportes

La calificación será de tipo sumativo, teniendo en cuenta distintas variables, de modo que se puedan compensar las posibles carencias de tipo físico. Se valorarán los contenidos en la forma que a continuación se especifica:

a) Contenidos conceptuales (40%):

Se calificarán mediante

- Pruebas orales y/o escritas.
- Trabajos escritos y cuaderno de trabajo en su caso…

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

b) Contenidos procedimentales (40%):

Se calificarán mediante:

- Las diferentes pruebas de habilidad motriz específica, test de aptitud física, circuitos, etc.
- A la elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Se valorará el trabajo diario en las diferentes prácticas de clase….

Cuando se supere más del 30% de faltas prácticas sin justificar (no trabaja en clase…), este apartado se considerará calificado negativamente.

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

c) Contenidos actitudinales (20%):

Se calificarán en relación:

- A la higiene y el aseo personal
- A la falta de asistencia sin justificar y a los retrasos.
- A todo lo relativo al comportamiento del alumno en clase…

Se hará media con los otros apartados a partir de la obtención de una calificación mayor o igual de 4 puntos.

El criterio de calificación por parte del profesor atenderá a lo siguiente: en cada evaluación el alumnado partirá con 2 puntos (20% de la calificación final de cada evaluación asignada a este apartado) del cual se irán restando décimas en razón tanto de la ausencia de conductas positivas como a las conductas negativas observadas y a la reiteración de dichas conductas, restando entre 0,25 y 0,5 y 1 punto cada vez que se observe una conducta negativa de forma reiterada (2 o más veces) dependiendo de la gravedad de las mismas.

Como **INDICADORES**, se considerarán entre otros:

- Es un alumno/a activo, participativo, que aprovecha el tiempo de trabajo.
- Se centra en el trabajo que se le propone y no realiza otro distinto.
- No tarda en ponerse a realizar la tarea.
- No se le llama frecuentemente la atención
- Está atento a las explicaciones.
- Lleva la vestimenta adecuada.
- Trae fruta o alimento saludable.
- Se asea cuando termina la clase.
- Se coloca bien en el espacio, sin molestar a otros

- Ayuda a sacar y recoger el material sin que se lo pidan.
- Respeta el material y lo utiliza adecuadamente.
- Colabora con el profesor y con los compañeros.
- Acepta las normas.
- Es puntual.
- Prontitud en la entrega de los trabajos
- Presentación, orden y limpieza.
- Actitud por mejorar su expresión escrita.
- Actitud por mejorar su expresión oral.
- Actitud de esforzarse por progresar realizando actividades prácticas para mejorar en el área en horario fuera del lectivo.

PARA SUPERAR LA MATERIA CON UNA CALIFICACIÓN POSITIVA:

Es necesario obtener al menos un 5 entre los tres apartados, siempre y cuando supere el mínimo para cada uno de ellos (mayor o igual a 4 puntos en cada uno de los apartados de conceptos, procedimientos y actitudes).

Cualquier actividad valorada con "0" (CERO) en cualquiera de los apartados (Conceptos – procedimientos – Actitudes), implica la recuperación de la misma a lo largo del curso, no haciendo media con el resto de apartados.

PUNTOS EXTRA:

Con el fin de premiar las actitudes positivas del alumnado hacia la materia, se reserva un 10% adicional a la nota final, donde se valorarán la participación en las actividades deportivas (dentro y fuera del centro), actividades extraescolares, pertenezcan o no al deporte escolar hasta un máximo de 1 punto. Así mismo se podrá obtener hasta un punto extra por evaluación en concepto de trabajos voluntarios realizados por el alumno y previamente designados por el profesor.

LA CALIFICACIÓN FINAL DE JUNIO:

Se determinará por la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las tres evaluaciones.

CRITERIOS DE CORRECCIÓN ORTOGRÁFICA.

Uno de los defectos más graves del sistema educativo es que los alumnos no suelen trabajar la redacción y composición de textos, se limitan, casi en exclusiva, a realizar actividades del libro de texto y exámenes, es decir, a copiar del libro de texto, en el primer caso; y a aprender textos de memoria, en el segundo. Sólo los alumnos que tengan un especial interés en aprender a expresarse con corrección conseguirán mejorar su competencia lingüística.

La competencia lingüística de los alumnos no es sólo un objetivo de la materia de Lengua castellana y Literatura. Todos los profesores del centro están obligados a contribuir a la mejora de la expresión oral y escrita de sus alumnos.

La corrección de un texto no debe basarse únicamente en un criterio ortográfico. El alumno, cuando compone un texto de carácter académico (cuaderno, trabajos, exámenes, etc.), debe demostrar:

1. Que está en posesión de los conocimientos adecuados a su nivel académico.
2. Que expresa dichos conocimientos de forma clara, ordenada y coherente.
3. Que se expresa con corrección ortotipográfica. Es decir, no sólo hace un uso correcto de las grafías, las tildes y los signos de puntuación, sino que también se esfuerza en la presentación estética de la composición (división del texto en párrafos, sangrías, tamaño de la letra, espacio entre líneas y párrafos, márgenes, etc.).

La corrección debe tener una finalidad correctiva, no sólo sancionadora. El fin es que el alumno aprenda a expresarse correctamente, no que repita n veces una palabra mal escrita.

Si comete errores ortográficos por un valor inferior a 1 punto de penalización, realiza la actividad de corrección ortográfica que considere el profesor y no es penalizado en la calificación del ejercicio.

Se considera que una falta aislada es un lapsus.

En la plantilla de los exámenes debe aparecer el cuadro de observaciones de corrección ortográfica:

Nota: _____ Ortografía: _____ Nota final: _____

OBSERVACIONES

Corrección ortografía: Las faltas de ortografía y de expresión penalizan:

-0’1 por faltas de acentuación, falta de adecuación, coloquialismos, vulgarismos, lenguaje sms, concordancias, repeticiones, sin sentidos, uso incorrecto o ausencia de signos de puntuación, mal estructuración y redacción, falta de coherencia y cohesión, etc.; y

-0’25 por faltas en el uso de las grafías (b/v, h, g/j, ll/y, etc.).

Recuerda: Expresarte con corrección y limpieza. Dejar márgenes. Utilizar una caligrafía clara y legible. Presentar el ejercicio sin tachaduras. Hacer una exposición ordenada y coherente.

6.3. Medidas De Recuperación.

Se distinguen diferentes situaciones

6.3.1. Recuperación De Un Trimestre No Superado.

- APARTADO TEÓRICO: El alumno que obtenga calificación negativa inferior a 4 en este apartado y además califique negativamente en el trimestre, deberá realizar una prueba teórica, que se realizará durante el trimestre siguiente. Esta prueba abarcará contenidos básicos de la evaluación no superada y los cuales no van a ser desarrollados en próximas unidades didácticas. En caso de tratarse del tercer trimestre, dicha prueba se realizará en junio. Se informará al alumno de cuáles son los aspectos básicos de cada unidad y se le asistirá en la comprensión y trabajo de esos contenidos.
- APARTADO PRÁCTICO: El alumno que obtenga calificación negativa inferior a 4 en este apartado y además califique negativamente en el trimestre, tendrá que realizar las pruebas oportunas de recuperación a lo largo del siguiente trimestre. En caso de tratarse del tercer trimestre, dicha prueba se realizará en junio.

6.3.2. Evaluación De Alumnos Que No Realizan La Parte Práctica De Las Sesiones.

Los Alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad médica no puedan realizar la fase práctica de los contenidos, deberán igualmente asistir a las clases.

NO EXISTEN LOS EXENTOS. La exención total o parcial de la parte práctica la determinará el Departamento, previo estudio de los informes médicos presentados. Recordamos que se valoran otros aspectos aparte de los contenidos procedimentales.

Se contempla en este caso:

- Alumnos lesionados temporalmente (esquinces, contracturas, roturas,…).
- Alumnos con alguna patología (cardiopatía, vertebral, articular,…), que les impida la práctica total o parcial de actividad física.

En ambos casos se deberá **Aportar Informe Médico** que especifique la causa que les impide realizar la práctica y además concretar qué tipo de actividad física que no puede realizar, además de la ficha-encuesta médica de principio de curso (anexo).

En todo caso, los alumnos declarados como "exentos" de la práctica de la materia, tendrán la obligación de asistir a la totalidad de las clases y deberán solicitar la adaptación correspondiente por escrito según documento que se adjunta al final.

A estos alumnos se les facilitará la guía para poder superar la materia, en la que se les realizará la adaptación pertinente. Entre las posibles tareas a realizar se pueden señalar: actividades del "cuaderno" de clase, fichas de sesión, colaboración como alumno-profesor, juez-árbitro, supervisor de material, recogida y registro de información, etc. Además deberán realizar los trabajos escritos propuestos para cada UD / UDS didácticas.

Los alumnos en estas condiciones, tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre 10 en los exámenes teóricos de la materia para superar la misma.

6.3.3. Evaluación Extraordinaria- Recuperación Septiembre.

Los alumnos con calificación negativa en junio o que hayan perdido el derecho a evaluación continua podrán recuperar la materia mediante una prueba específica.

La calificación será de tipo acumulativo, teniendo en cuenta distintas variables, de modo que se puedan compensar las posibles carencias de tipo físico. Se valorarán los contenidos en la forma que a continuación se especifica:

a) Contenidos conceptuales:

Se calificarán mediante la realización de trabajos, pruebas orales y/o escritas, y representarán el 50% de la calificación.

b) Contenidos procedimentales:

Se calificarán mediante el test de aptitud física, y la realización de los ejercicios genéricos y pruebas deportivas. Estos contenidos representarán el 50%.

6.4. Comunicación Con El Alumnado, Familias Y Resto Del Profesorado.

Durante el desarrollo del curso académico se emplearán diferentes mecanismos para ofrecer información continua del proceso de enseñanza-aprendizaje al alumnado, padres/madres o tutores y resto del profesorado.

* *La comunicación con el alumnado* es directa e inmediata tanto durante el desarrollo de la unidad como al final de la misma (evaluación), web del centro, Plataforma Moodle, Aula Virtual…)

* *La comunicación con las familias* se realiza:

- En cuanto a las faltas de asistencia de manera inmediata (plumier XXI, Telegram)
- Para el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumnado, a través del profesor- tutor del grupo, durante la hora de atención a las familias en el horario semanal. Tanto a solicitud de éstas como del profesor.
- Cada vez que sea necesario, dando información directa , mediante las horas de atención a las familias, integradas dentro del horario personal.

* La comunicación con el profesorado del grupo (equipo docente), en cualquier momento que se estime oportuno y en las reuniones del equipo docente

6.5. Evaluación De La Labor Docente Y De La Propia Programación didáctica.

6.5.1. Del Proceso De Enseñanza.

La información que proporciona la evaluación del proceso de enseñanza servirá para que el profesorado del departamento de E.F. disponga de información relevante con el fin de analizar críticamente su propia intervención educativa y tomar decisiones al respecto. Se tratará de evaluar, por tanto, la programación del proceso de enseñanza y la intervención del profesor, los recursos utilizados, los espacios y tiempo previstos, la agrupación de alumnos, la adecuación de los objetivos

y contenidos, los criterios e instrumentos de evaluación aplicados, etc.

La evaluación del proceso de enseñanza permitirá también detectar necesidades de recursos materiales y humanos, de formación, infraestructura, etc.

Entre los procedimientos e instrumentos para la evaluación del proceso de enseñanza se señalan los siguientes:

- Cuestionario a los alumnos.
- Cuestionario a los profesores del departamento.
- Intercambios orales: entrevista con alumnos, debates, entrevistas con padres,...
- Contraste de experiencias con los propios compañeros.

Por lo que respecta al cuándo realizar estos procesos, la evaluación de la intervención docente debe estar ligada al proceso educativo, por lo que en cierta medida debe llevarse a cabo de forma continua. No obstante, hay momentos especialmente indicados para proceder a la evaluación de la marcha del proceso:

- Al inicio del curso, para conocer el punto de partida con respecto a la situación en que se encuentra el alumnado, materiales disponibles, etc.
- Al finalizar cada unidad didáctica para analizar como ha funcionado.
- Al finalizar cada trimestre.
- A la finalización de un curso, ciclo y en especial al finalizar cada etapa.

Respecto al uso de las TIC: El departamento de educación física realizará periódicamente una evaluación de las aplicaciones TIC programadas con el fin de determinar su validez y adecuación a los objetivos planteados.

6.5.2. Evaluación De La Acción Docente.

Efectuada por los alumnos: Opinión sobre nuestra actuación...

Realizada por el propio profesor (o compañeros de departamento). De forma semanal se hace un seguimiento de la actividad docente en las reuniones de departamento…

6.5.3. Evaluación De Las Unidades Didácticas.

Por los alumnos: ¿Qué te ha gustado y qué no? ¿Qué cambiarias? ¿Crees que has aprendido?....

Por el profesor: ¿Se han cumplido los objetivos previstos? ¿En qué porcentaje de alumnos? ¿Funcionan adecuadamente las clases? ¿Cómo se pueden mejorar?

En función de esta evaluación, que se realiza de forma continua y final, se modificará o no, la estructura de la U.D.

Anexo. Evaluación de la práctica docente

LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE EN LA E.S.O.

NOMBRE DEL PROFESOR:

CURSO: **GRUPO:** **MATERIA:** ED. FÍSICA

DEPARTAMENTO: ED. FÍSICA **FECHA:**

1.- La adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos.

Valoración:	1	2	3	4
1.1 Incidencia de la evaluación inicial en los objetivos y contenidos programados				
1.2 Adecuación de los objetivos planteados				
1.3 Adecuación de los contenidos curriculares explicados				
1.4 Adecuación de los criterios de evaluación y calificación				
1.5 Grado de respeto a los criterios de evaluación marcados en el Programación docente				
1.6 Necesidad de establecer modificaciones o replanteamientos en los criterios de evaluación establecidos.				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

2.- Los aprendizajes logrados por el alumnado.

Valoración:	1	2	3	4
2.1 Grado de consecución de los objetivos planteados a los alumnos.				
2.2 Las programaciones contemplan el grado de contribución a la consecución de las competencias básicas.				
2.3 las actividades propuestas contemplan el desarrollo de las competencias básicas.				
2.4 Los alumnos han alcanzado los contenidos mínimos.				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

3.- Las medidas de individualización de la enseñanza con especial atención a las medidas de apoyo y refuerzo utilizadas.

Valoración:	1	2	3	4
3.1 Progreso de los alumnos con apoyo en el aula				
3.2 Progreso de los alumnos con adaptaciones curriculares				
3.3 Progreso de los alumnos con actividades de ampliación				
3.4 Progreso de los alumnos con programas de refuerzo				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

4.- La programación y su desarrollo y, en particular, las estrategias de enseñanza, los procedimientos de evaluación del alumnado, la organización del aula y el aprovechamiento de los recursos del centro.

Valoración:	1	2	3	4
4.2 Desarrollo de la programación acorde con la previsto				
4.2 Adecuación de las estrategias de enseñanza/aprendizaje aplicadas al grupo				
4.3 Diseño organizativo del aula en función del grupo/clase				
4.4 El centro elabora materiales curriculares propios				
4.5 Desarrollo de las actividades propuestas en la Programación docente				
4.6 Relación entre los objetivos propuestos y los criterios de evaluación aplicados				
4.7 las actividades programadas contemplan distintos grados de dificultad				
4.8 Otros recursos del centro han sido adecuados				
4.9 Resultados del empleo de los materiales y recursos didácticos utilizados				
4.10 Participación en la elaboración y diseño del modelo de evaluación inicial				
4.10 Validez y eficacia de la evaluación inicial				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

5.- Idoneidad de metodología y materiales curriculares.

Valoración:	1	2	3	4
5.1 La metodología propuesta en la PGA es adecuada				
5.2 Los materiales programados han resultado idóneos				
5.3 Otros materiales del centro han colaborado con la metodología				
5.4 Los materiales y libros de texto se seleccionan mediante una adecuada evaluación.				
5.5 Aprovechamiento de otros recursos del centro				
5.6 Uso de las nuevas tecnologías				
5.7 A partir de los resultados obtenidos. Replanteamientos en la metodología empleada				
5.8 Si la respuesta anterior es afirmativa, el replanteamiento afectará fundamentalmente a: objetivos, contenidos, criterios de evaluación, actividades, materiales, recursos, estilo de enseñanza..... Reflejar en observaciones.				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

Con referencia a mi estilo de enseñanza, a la vista, de los resultados obtenidos, considero que el mismo:

MI ESTILO DE ENSEÑANZA…	NO	SI
Favorece la participación del alumno.		
Conecta con los intereses de los alumnos.		
Es fundamentalmente expositivo.		
Favorece el proceso de reflexión del alumno.		
Se basa, fundamentalmente, en lograr que el alumno escuche.		
Se basa, fundamentalmente, en lograr que el alumno actúe.		
Da lugar a que se desarrollen las actividades de una forma única durante la clase.		
Implica que pueden desarrollarse las actividades utilizando diversas formas de actuación.		

¿Considero un replanteamiento en alguno de los aspectos reseñados en el cuadro anterior?

6.- Coordinación con el resto de profesores de cada grupo y del departamento, con otros departamentos y, en su caso, con el profesorado de Educación Primaria.

Valoración:	1	2	3	4
6.1 Grado de coordinación entre los profesores del grupo.				
6.2 Grado de coordinación entre los profesores de los Departamentos.				
6.3 Grado de coordinación con profesores de otras etapas (Primaria).				
6.4 Grado de coordinación con el profesorado de otros cursos.				
6.5 Grado de implicación en la elaboración de la programación docente				
Observaciones (temas tratados):				

Reuniones realizadas con los profesores del grupo.	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev

7.- Relaciones con el tutor y con las familias:

Valoración:	1	2	3	4
7.1 La calidad de la comunicación con las familias es				
7.2 Respuesta de las familias al control de asistencias a clase de sus hijos				
7.3 Clima de relación entre profesores y familias				
7.4 Los alumnos acuden a la tutoría				
7.5 Coordinación con el tutor del grupo (caso de no desempeñar esta función)				
Observaciones (temas tratados):				
Propuestas de mejora:				

Reuniones realizadas con las familias de los alumnos del grupo:	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev
Número de asistentes / número de familias convocadas:			
Entrevistas con las familias de los alumnos			
Número de asistentes/número de familias convocadas			

8.- La organización y la realización de las actividades complementarias y extraescolares programadas:

Valoración:	**1**	**2**	**3**	**4**
8.1 Cumplimiento de actividades complementarias y extraescolares programadas				
8.2 Eficacia de las actividades complementarias y extraescolares				
8.3 Relación con la programación docente y las actividades de aula				
8.4 Nivel de satisfacción de las actividades desarrolladas				
Observaciones:				
Propuestas de mejora:				

Cartagena a De Junio De

El/La Profesor/a

Fdo.: _____

7. ATENCION A LA DIVERSIDAD.

Es un hecho constatado que existe una gran diversidad en los alumnos, sobre todo en clase de Educación Física, donde las diferencias de capacidades y posibilidades se acentúan sobremanera. La atención a la diversidad de los alumnos, hay que entenderla como una característica de la práctica docente ordinaria.

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

a) Grado de desarrollo motor.

Además del desarrollo intelectual —que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las áreas— el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia.

Este período, caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.

Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta entre nuestros alumnos, dando origen a notables diferencias individuales. Aunque todos los alumnos tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que ya se haya dado el estirón y se produzca un rendimiento motor de gran eficacia, junto a otros en los que apenas se noten diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento. Es frecuente encontrar dos alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferenciados: uno alto, con los rasgos puberales característicos ya definidos (cambio en las proporciones corporales, aumento de estatura, mayor rendimiento en cuanto a capacidades físicas, desarrollo de los rasgos sexuales) y otro en los que todavía no se hayan producido.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

b) Características individuales.

El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», y no poder llegar a donde otros llegan no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.

Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos; esto condiciona su rendimiento —especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria— por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

c) Experiencias previas.

La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas —especialmente a través de la práctica deportiva en clubes— mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que en nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en los alumnos más favorecidos.

7.1.Medidas De Atención A La Diversidad En Educación Física.

Dentro de las posibilidades que tenemos de atención a la diversidad podemos distinguir:

Adaptación curricular. El modelo abierto y flexible de elaboración del currículo permite realizar adaptaciones que, a través de modificaciones en el currículo de cada área, flexibilicen las condiciones del proceso de enseñanza para posibilitar el aprendizaje de cada alumno. En el área de Educación Física, las adaptaciones se llevarán a cabo a través de:

- Adaptación de los objetivos.
- Graduación de los criterios de evaluación.

Organización de los recursos personales y materiales dirigidos a los alumnos con necesidades educativas especiales. El centro se encuentra acogido a un Programa de Integración. Si bien esto corresponde a la organización general del centro, en nuestra área —debido al carácter específico que la distingue del resto— pueden realizarse determinadas adaptaciones que favorezcan el proceso de integración.

Tanto los objetivos como los contenidos para estos alumnos, se organizarán de manera conjunta con el Departamento de Orientación, una vez que el mismo haya elaborado el informe pertinente.

7.2.La Adaptación Curricular En Educación Física.

La adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta

adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar.

Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:

a) **Valoración inicial**. Un estudio inicial de los alumnos debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores:

Características constitucionales y de desarrollo motriz. A través de un estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas). Para ello se han establecido una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.

Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestros alumnos —tanto en la Educación Física escolar como en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela— y del nivel de progresión alcanzado en ellas. En este apartado, sería conveniente considerar aquellos casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumno un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito. Un ejemplo muy frecuente de esto último son aquellos alumnos que al haber tenido experiencias traumáticas en actividades de gimnasia deportiva (golpes, lesiones) no progresan por el miedo generado por dichas experiencias.

Distinguiremos dos niveles de aplicación. La valoración inicial a principio de curso, especialmente en el primer curso, que nos servirá para el establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, y evaluación y la valoración a principio de cada unidad didáctica, que nos posibilitará adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia.

b) **Adaptación de los objetivos**. El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución.

Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte de los alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto en los objetivos de ciclo y curso como en los de cada unidad didáctica.

c) **Selección y priorización de contenidos**. Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las posibilidades de cada centro.

Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad.

Los contenidos están establecidos de forma gradual, siendo los primeros prioritarios sobre los últimos. El criterio de dificultad por el que prioricemos unos contenidos sobre otros no debe centrarse exclusivamente en el nivel de ejecución. El nivel de exigencia puede venir también dado por la dificultad de comprensión, de percepción, de toma de decisiones o de asimilación de cada contenido.

Hemos de recordar que en mi área, por el carácter de la misma, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto, si bien consideramos que se le debe dar a los actitudinales mayor importancia de la que se le concedía tradicionalmente.

Otro camino para la atención a la diversidad es establecer un abanico de contenidos referidos a un mismo objetivo, dentro de los cuales el alumno deba escoger algunos de ellos en función de sus características.

En la selección de contenidos establecemos suficiente variedad dentro de unos límites como para permitir a cada alumno la consecución del objetivo planteado a través de aquellos contenidos que más se adapten a sus posibilidades. Esta elaboración de contenidos iría muy vinculada a un sistema de créditos en el que el alumno escoge determinados contenidos entre una serie que le propone el profesor.

d) **Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno**. Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumno es menor, ya que el profesor determina de antemano cuál debe ser el resultado para todos sus alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

Pongamos un ejemplo relacionado con los deportes colectivos, concretamente con el aprendizaje de la recepción de antebrazos en voleibol. Un modelo instructivo se centra principalmente en la correcta ejecución de la técnica. Habrá alumnos que por su nivel de aprendizaje no ejecuten correctamente el movimiento o se preocupen tanto por hacerlo bien, que no puedan fijarse en el resultado de golpear al balón. Por el contrario, un modelo basado en el descubrimiento guiado se centra en que «el balón siga en juego», y posteriormente en que «llegue correctamente a mi compañero». A través de la práctica, habrá alumnos que lo consigan sin ejecutar una técnica correcta.

En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos. La presentación de modelos de ejecución será más adecuada para aquellos tipos de contenidos que, por su carácter, requieran de una eficacia mínima para su desarrollo. También será adecuada para aquellos alumnos con mayores dificultades de aprendizaje. Cuando los alumnos presentan ya cierto dominio sobre las tareas, tienen a su alcance los recursos necesarios como para resolver problemas motrices utilizando el bagaje adquirido. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar «su respuesta» al problema. Esto refuerza el interés y la motivación hacia la actividad y permite al alumno un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de

ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en la tarea.

Queremos recordar que, en muchos casos, el error en la enseñanza no viene del planteamiento de un determinado modelo de enseñanza, sino de no adecuarlo a las diferentes características de los alumnos dentro de un grupo. Debemos intentar adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos entre nuestros alumnos, huyendo de una enseñanza «homogeneizada» que, por lo general, discrimina a los alumnos más avanzados (que no tienen posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a los más retrasados (que se enfrentan a un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables).

La culminación de lo propuesto sería un modelo de proyectos personalizados en los que el alumno valorase su nivel inicial, estableciese unos objetivos de mejora y seleccionase las tareas adecuadas para su progresión. Todo ello con el asesoramiento del profesor. Hablaremos de este aspecto más extensamente en el siguiente ciclo.

e) **Proponer actividades diferenciadas**. Está directamente relacionado con lo expuesto en el párrafo anterior. Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc.

Lo ejemplificaremos en una progresión para el pase en balonmano. Se propone una tarea inicial a los alumnos que puede ser pases en salto entre dos compañeros situados frente a frente. A continuación se proponen otras que deben ir realizando progresivamente en la medida que ejecuten con éxito la anterior:

- Realizar la misma tarea aumentando la distancia entre los pasadores.
- Realizar la misma tarea saltando un banco.
- Realizar la misma tarea haciendo pases picados.
- Realizar la misma tarea recibiendo en salto, cayendo y volviendo a saltar.

Hemos introducido distintas variables de dificultad (distancia, obstáculos, trayectorias, acciones previas, materiales didácticos). Las posibles combinaciones son múltiples.

Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades. Lo ideal sería que pudiesen realizarlas con el profesor fuera de clase. En el caso de no poder hacerse, se pueden realizar programas específicos de mejora fuera del aula, cuya ejecución fuese parte de los contenidos previstos para dicho grupo de alumnos.

f) **Emplear materiales didácticos variados**. El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar. Muchas veces buscamos aumentar la dificultad de la tarea proponiendo ejercicios nuevos que quizás un

cambio brusco por la variación de circunstancias que el alumno puede no controlar y que son ajenas al objeto de la enseñanza. Esto podemos evitarlo manteniendo las características generales de la actividad y alterando los materiales didácticos. La visualización de vídeos es también un elemento de gran ayuda para reforzar el aprendizaje.

g) **Aspectos de la evaluación**. Establecer criterios de evaluación graduados. En coherencia con lo propuesto sobre los demás aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje.

Por un lado, podemos establecer criterios de evaluación mínimos, y por otro, algunos de ampliación que valoren los distintos niveles de aprendizaje. Pero debemos tener cuidado con no hacerlo de forma que el objetivo mínimo ya suponga en sí un impedimento para los alumnos con un ritmo más lento de aprendizaje.

Establecer criterios que valoren el nivel inicial del alumno y su grado de evolución en el aprendizaje.

Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan a los alumnos con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario.

Realizar con carácter voluntario una pequeña obra de corta duración de invención propia ante sus compañeros mostrando originalidad en el tema escogido (como complemento a otros criterios de expresión).

Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación en función de características y experiencias previas de los alumnos. Observemos el siguiente ejemplo para contenidos de giros en el eje transversal con y sin apoyo en la unidad didáctica de habilidades gimnásticas en suelo.

Establecer distintas tareas para un mismo criterio entre las que los alumnos deben elegir. Estos criterios deben ser confeccionados de los contenidos establecidos, intentando fijar distintos caminos para verificar su cumplimiento, de forma que el alumno seleccione aquel que más se adecue a sus características. En este caso no se proponen distintos niveles de dificultad, sino posibilidades con una variación de carácter cualitativo en función de los intereses y capacidades de los alumnos.

Las medidas propuestas deben ayudar a reducir las dificultades para un aprendizaje significativo y constructivo en alumnos con niveles, experiencias previas e intereses distintos. Hemos de recordar, sin embargo, que es sobre todo a través de la función docente, de la intervención pedagógica del profesor en el aula, como se manifiesta y lleva a cabo la atención a la diversidad de los alumnos en el aula. La forma de enseñar, de adaptar espacios y recursos didácticos, la agrupación de los alumnos, la elección de distintos niveles para las tareas y de distintos grados de ayuda en función del nivel de los alumnos, etc. son aspectos que debe disponer el profesor.

7.3. Alumnos Con Discapacidad Física Transitoria O Permanente.

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica del área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

- **Alumnos Con Discapacidad Física Grave Y Permanente.**

  Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, tetrapléjicos, espina bífida, casos de patologías cardíacas serias,... Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

  El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos se centrarán tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo.

  Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.

  Elaboración de resúmenes para sus compañeros.

  Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.

  Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.

  En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

- **Alumnos Con Discapacidades Contraindicadas Para Un Determinado Tipo De Contenidos**

  Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura ósea reciente, esguinces de repetición,...).

  Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior,

contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Imaginemos un alumno con enfermedad de Osgood Schlater que le impide realizar carreras de larga duración y, por tanto, no puede participar en los trabajos de resistencia aeróbica a través de carrera continua. La opción podría ser un programa específico de desarrollo de resistencia muscular a través de una serie de ejercicios de intensidad media-baja con un número alto de repeticiones. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente.

Por ejemplo los alumnos con escoliosis que les impide realizar ejercicios dentro de la unidad de habilidades gimnásticas. Dado que estos contenidos se engloban dentro del bloque de cualidades motrices, debemos buscar contenidos alternativos que desarrollen las mismas capacidades. Podría ser la elaboración de coordinaciones con distintos equilibrios sobre una pierna, con un compañero, en altura, reequilibrios, giros sobre el eje longitudinal, etc., o la elaboración de una coreografía sobre una base musical

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

7.4. Dispensas Y Exenciones.

Las dispensas y/o las exenciones para realizar la parte práctica de la materia serán única y exclusivamente de tipo médicas. Las mismas se podrán solicitar al profesor de E. Física acompañadas de un certificado médico en el que consten claramente los siguientes apartados:

- Causa por la que se solicita.
- Tiempo estimado de la misma.
- Especificación de los ejercicios totalmente contraindicados.
- Sugerencias de ejercicios sustitutorios y/o correctivos.

Las exenciones podrán ser parciales, temporales o totales. En todo caso, los alumnos declarados como "exentos" de la práctica de la materia, tendrán la obligación de asistir a la totalidad de las clases.

La parte práctica que hubieran de desarrollar en condiciones normales, será sustituida por la toma de notas y posterior entrega en cada una de las evaluaciones, de un dossier que será una recopilación clase por clase del trabajo realizado por sus compañeros en cada una de las sesiones, y en el cual se especificará el día, las explicaciones del profesor, los distintos ejercicios que se realizan, etc. Este trabajo deberá ser evaluado positivamente para poder superar la materia.

** Los alumnos en estas condiciones, tendrán que obtener al menos 5 puntos sobre 10 en las pruebas sobre los contenidos teóricos de la materia para superar la misma.

Atendiendo a los casos puntuales en los que el alumnado que no pueden realizar alguna sesión de educación física (alguna lesión leve, malestar…) realizará alguna actividad propuesta por el profesor que puede ser tratarse de:

- Explicación de algún contenido del libro.
- Colaboración con el profesor en el desarrollo de la clase.
- Realización de un comentario escrito sobre algún artículo relacionado con la materia que el profesor le facilitará. Este comentario puede incluir resumen del texto, vocabulario (palabras que no se entienden y su significado buscado en el diccionario), opinión personal, extracto de las 5 ideas fundamentales del texto, etc. Este trabajo se realizará en clase, y si fueran más de una las sesiones en las que el alumno no pueda practicar, realizará los cuatro apartados anteriores y podrá continuar el trabajo en sesiones posteriores.

Los artículos que se trabajarán pueden ser:

- Los riesgos de la vida sedentaria.
- El desayuno en la edad escolar.
- El tabaquismo.
- Beneficios de la natación.
- Los riesgos de la Hipertensión.
- Aspectos negativos del deporte de élite.
- Caminar: beneficios.
- El doping.
- La nutrición y la actividad física.
- Programas de ayuda al deporte olímpico.
- La importancia del agua.
- El peligro de las dietas adelgazantes.

GUÍA PARA ALUMNOS QUE NO PUEDEN REALIZAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA ("EXENTOS").

INTRODUCCION:

En la materia de Educación Física podemos encontrarnos con alumnos o alumnas que debido a algún problema de salud, no puedan realizar todos o alguno de los contenidos prácticos que configuran la programación de esta materia.

Si tú estás en ese caso debes atender todas las indicaciones de esta GUIA PARA ALUMNOS EXENTOS donde te indicamos los pasos que debes seguir para justificar tu exención y los medios (adaptaciones curriculares) que ha dispuesto el Departamento de Educación Física de este Instituto para que puedas aprobar esta materia, ya que debes entender que se puede estar exento de la práctica pero….

*….. DEBES ASISTIR A TODAS LAS CLASES COMO EL RESTO DE TUS COMPAÑEROS Y DEBES APROBAR LA MATERIA REALIZANDO LAS TAREAS, CONTROLES Y TRABAJOS QUE TE VAMOS A IR EXPLICANDO EN ESTA GUIA.

¿CÓMO JUSTIFICAR QUE ESTÁS EXENTO DE TODA O PARTE DE LA PRÁCTICA?

Si tienes algún problema físico o médico que te impide realizar las sesiones prácticas, debes seguir los pasos que a continuación se te indican. Es MUY IMPORTANTE que lo hagas adecuadamente. Si no realizas los trámites correctos y en las fechas previstas NO SE ACEPTARÁ TU EXENCION, deberás superar los controles prácticos que hagan tus compañeros.

Para justificar tu exención:

1.- Tienes que rellenar el **IMPRESO DE SOLICITUD DE DISPENSA O EXENCION DE ACTIVIDADES PRACTICAS EN LA MATERIA DE EDUCACION FISICA**.

Refleja el MOTIVO en las líneas reservadas para ello. Por último pon la fecha y que tu madre o tu padre firme el impreso.

2.- Tal como se expone en el impreso, a éste, debes adjuntar un INFORME MEDICO donde tu médico de cabecera o el médico especialista que te esté tratando, señale el problema que tienes y qué tipo de actividades, deportes o ejercicios son contraindicados para ti. No valen los volantes o justificantes normales que a veces dan los médicos ni los impresos de recetas de los Centros Médicos Privados.

Una vez que tengas los dos documentos (Impreso e informe médico) se los entregas a tu profesor de Educación Física **ANTES DE FINALIZAR EL MES DE NOVIEMBRE.**

Si resulta que tu médico especialista te ha dado cita para después de esa fecha y no puedes conseguir que otro médico te firme el Informe, puedes entregar solamente EL IMPRESO pero esa exención no tendrá validez hasta que entregues el correspondiente informe médico.

Si acaba el curso y no lo has presentado no se te considerará exento/a y por lo tanto no podrás aprobar la materia.

Una vez que hayas cumplido esos trámites, el profesor te indicará las actividades prácticas que puedes hacer y aquellas de las que estás exento/a.

¿QUÉ DEBE HACER EL ALUMNO/A EXENTO/A PARA APROBAR LA MATERIA?

1.- Asistir a todas las clases: Como señalábamos antes, estar exento de parte o de todas las prácticas no te exime de venir a clase. El profesor tendrá en cuenta para tu nota aspectos como tu asistencia a clase, puntualidad, tu comportamiento, etc., al igual que hará con los alumnos no exentos.

2.- Deberás realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase.

3.- Deberás llevar al día un CUADERNO DE CLASE, que será calificado varias veces a lo largo del curso por el profesor, reflejando en dicho cuaderno todo lo que te indicamos en el apartado correspondiente de esta guía.

4.- Deberás presentar al profesor los trabajos escritos que para cada evaluación te señale y en la fecha que te diga. El listado de trabajos los encontrarás al final de cada una de las unidades didácticas (apuntes). Habla con el profesor y él te indicará los que debes hacer.

SOBRE EL CUADERNO DE CLASE:

Además de los trabajos que le señale el profesor y los controles escritos u orales que se realicen en clase, el alumno/a exento/a de todos o parte de los contenidos prácticos deberá llevar un CUADERNO DE CLASE que deberá ser presentado al profesor para su corrección y calificación. A tal fin, el alumno/a deberá:

- Adquirir un cuaderno tamaño folio. Podrá ser liso o cuadriculado. De anillas o de "gusanillo". Deberá poner en la portada:

  - Nombre y apellidos del alumno.
  - Curso escolar.
  - Nivel que cursa el alumno.
  - En sitio destacado de la portada se pondrá: CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

- El alumno/a numerará todas las hojas. En las primeras páginas tienes que PEGAR las hojas de la GUIA PARA ALUMNOS EXENTOS (todas menos el IMPRESO). De esa forma no se te perderá y la tendrás siempre a mano para señalar trabajos, etc. A partir de ahí…….

- Todos los días de clase el alumno deberá reflejar en el cuaderno lo siguiente:

. Fecha y hora de la clase.

. Contenidos teóricos que se explican.

. Trabajo práctico que se desarrolla.

. Otras observaciones.

(El alumno/a podrá escribir los contenidos de cada clase directamente en el cuaderno o tomar nota en "sucio" para posteriormente pasarlo).

SOLICITUD DE ADAPTACIÓN DE LA MATERIA DEEDUCACIÓN FÍSICA.

Alumno/a:	
Grupo:	**Fecha de nacimiento:**
Domicilio:	
Municipio:	**Teléfono:**

SOLICITA:

- ❑ Dispensa en la parte práctica de la materia (total o parcial), por el siguiente motivo:

_____
_____
_____
_____

a cuyo efecto adjunto a la presente solicitud, INFORME / CERTIFICADO MÉDICO, más los informes que he considerado oportuno y que justifican los motivos alegados para la exención total o parcial de la práctica de la materia.

Cartagena, a ____ de _____ de 20 ___

EL PADRE / MADRE o TUTOR

Fdo.: _____

OBSERVACIONES:

El alumno/a que, por imposibilidades psicofísicas no puedan realizar ninguna práctica, o sólo parte de estas, para aprobar la materia deberán cursar y superar las oportunas adaptaciones curriculares que en cada caso proponga el Departamento de Educación Física del Centro.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las actividades extraescolares constituyen un excelente recurso para impulsar y fomentar estilos de vida saludables, junto con el de transmitir valores educativos.

Se valorarán todas aquellas actividades deportivas demostrables realizadas por los alumnos fuera del horario escolar.

No se podrán realizar por la situación actual de pandemia

9. INTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES.

9.1. Instalaciones.

Para la práctica deportiva el centro dispone de las siguientes instalaciones:

Cubiertas:El Centro dispone de un gimnasio cubierto de dimensiones muy reducidas que resulta de todo punto insuficiente para el normal desarrollo de un curso completo.

Exteriores: Existen dos pistas polideportivas en buenas condiciones, aptas para la práctica de baloncesto, fútbol- sala y voleibol, con las dimensiones reglamentarias.

Estas pistas están equipadas con dos porterías, cuatro canastas y cuatro postes móviles de voleibol.

Vestuarios y aseos: En el mismo edificio que alberga el gimnasio se encuentran los vestuarios (masculino y femenino) provistos de duchas y aseo. Aunque en perfecto estado, poseen unas dimensiones reducidas y resultan insuficientes dado que la mayor parte de las horas coinciden dos grupos distintos.

9.2. Recursos Materiales.

Material convencional.

El Departamento, disponen de una dotación material que comprende:

Balones para la práctica de:

* Fútbol-sala.
* Baloncesto.
* Voleibol.
* Balonmano.

Balones Medicinales de 2, 3 y 4kgs.

Colchonetas de salto y de suelo.

Aparatos de salto.

* Potro.
* Plinto.
* Minitramp.

Espalderas.

Bancos suecos.

Artefactos de lanzamiento.

* Pesos.
* Discos.
* Jabalinas.

Vallas.

Saltómetros.

Postes y redes de Voleibol.

Postes y redes de Bádminton.

Raquetas y volantes de bádminton.

Diverso material de deportes alternativos (frisbee y floorball)

Cronómetros, cinta métrica,...

Material no convencional.

Para el desarrollo de algunas sesiones se hará uso de material alternativo como botellas de plástico, globos, bolsas, telas, etc.

TIC y material audiovisual.

Disponemos de dos altavoces, un cañón de proyección y pantalla.

Material de apoyo teórico e impreso.

El Departamento elabora los distintos apuntes del curso para el alumnado y, como material de apoyo teórico - práctico, cuenta con una pequeña biblioteca de libros de E. Física y enlaces web para un mayor aprendizaje.

10. APLICACION DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA (TIC)

10.1. Marco General.

Debemos ser conscientes del gran avance tecnológico de nuestra sociedad, que desde el ámbito escolar, se pretende responder a la demanda de la misma, siendo importante que el alumnado acceda a ellas con las orientaciones y supervisiones del docente.

Partimos de que las TIC, no vienen a sustituir a los recursos didácticos tradicionales, sino a complementarlos con lo que conseguiremos un aumento de la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje, pero es importante la supervisión y orientación del docente en el uso de las TIC, para evitar un uso inadecuado de los mismos como puede ser: *producir aislamientos, acceso a informaciones no adecuadas, e incluso creación de adicción.*

Las TIC se han revelado, además de una fuente de información principal, como una potente herramienta para la comunicación didáctica que propicia el aprendizaje significativo.

La educación física, aun siendo una materia con un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las nuevas tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Entre los recursos disponibles y susceptibles de uso y/o aplicación en educación física es necesario distinguir por un lado, los periféricos (hardware), por otro los programas informáticos y por último los materiales didácticos interactivos, en soporte disco y on line.

10.2. Aplicación De Las TIC Al Aula De Educación Física.

En Educación Física la principal utilidad de las TIC será:

- ***Como herramienta de trabajo:***

Mediante la utilización de programas informáticos como procesadores de texto (Word) y hojas de cálculo (Excel) que serán utilizados por los profesores (elaborar los instrumentos y materiales educativos: textos, actividades, listas, calificación, etc...) y alumnos para la realización de múltiples tareas que surgen en el proceso de enseñanza y aprendizaje, como la elaboración de trabajos teóricos, representación gráfica del pulso y comentario,...

Ordenador portátil.- De gran versatilidad, permite elaborar materiales didácticos, presentaciones, editar vídeos,… y reproducir dichos materiales a través de un proyector.

Cañón de proyección LCD.- Complemento del ordenador portátil permite reproducir imágenes, películas, textos,… con gran calidad.

Reproductor de DVD.- Es el sistema de compresión de vídeo doméstico más utilizado. Permite reproducir películas y grabaciones en formato digital. De gran aplicación en educación física (visionado de películas, grabaciones editadas en formato DVD, etc)

Otros.- Cada día se van incorporando nuevas tecnologías que han pasado de un uso restringido y hasta hace poco impensable por lo costosas a ser prácticamente de uso generalizado entre la población. Hablamos por ejemplo del pulsómetro o el GPS portátil, cada vez más asequibles y que podrían usarse en nuestras clases (trabajo de resistencia, orientación en el medio natural, etc).

También en la medida de lo posible se pueden usar Teléfonos Móviles (cámara de fotos y de video) con lo que podríamos tener una mejora en el proceso de enseñanza y de evaluación al poder verse y así corregir continuamente sus errores. También la inclusión de distintas Aplicaciones Móviles relacionadas con la Educación Física.

Aplicaciones informáticas de utilidad genérica:

- Utilidades generales: sistemas operativos, antivirus, etc.
- Herramientas para el proceso de la información: procesadores gráficos y de textos, hojas de cálculo, gestores de bases de datos, presentaciones multimedia...
- Herramientas para la comunicación: correo electrónico, chat, videoconferencia...
- Herramientas para la búsqueda y consulta de información en Internet: navegadores.
- Programas de edición de fotografías y de video.

Aplicaciones informáticas de utilidad específica:

- Programa CLIC.- Es una excelente herramienta para diseñar fácilmente paquetes de actividades variadas: actividades de texto, de asociación, de respuesta escrita, de exploración, de información, de identificación, sopas de letras, crucigramas, rompecabezas,…
- Cuaderno de ejercicios de nutrición (Paidotribo).

- ***Como Instrumento Didáctico:***

El uso del ordenador y su conexión a Internet, suponen un importante instrumento didáctico para el área de Educación Física, como herramienta de búsqueda de información que complementa los contenidos educativos desarrollados en el aula. En este sentido, se propiciará el uso y manejo de páginas web relacionadas con la Educación Física, como es el caso de las distintas federaciones, como de la administración educativa de la Región de Murcia, que facilita el uso de las TIC como herramienta de comunicación e interacción a través del portal educativo EDUCARM, (con información de software, enlaces, novedades, galería multimedia, etc.)

- **Páginas web de interés educativo**: Además de materiales propiamente didácticos, hay muchas páginas web en Internet no específicamente educativas, pero que pueden realizar buena labor formativa. Se pueden encontrar muchos de los temas básicos del currículo, y algunas páginas permiten la realización de ejercicios interactivos on-line. Distinguimos entre ellas entornos tutorizados de teleformación, webs telemáticos, y materiales didácticos on-line, prensa

electrónica, webs de presentación, centros de recursos, buscadores...además de los portales educativos, con multitud de información, contenidos formativos y otros servicios interesantes para profesores y alumnos. En www.educarm.es/admin/recursos, http://www.cnice.mec.es/ hay abundantes recursos tanto para profesores como para alumnos.

- **Weblog**: También llamado blog o bitácora, es un sitio web donde se recopilan cronológicamente mensajes de uno o varios autores, sobre una temática en particular o a modo de diario personal, siempre conservando el autor la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente. Weblogs sobre educación física y deporte.
  - http://blogs.ua.es/educacionfisica/
  - http://mvillard.wordpress.com/

- **Web Quests**: Son actividades guiadas de búsqueda de informaciones relativas a un tema o contenido que se encuentran mayoritariamente en la red de Internet y que los alumnos tienen que concretar y resolver con el soporte de un documento virtual preparado previamente por el profesor.
  - http://www.isabelperez.com/moodle2/ronda/cursoronda/coreografia.htm)
  - http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/), EduSport dedica en su apartado de alumnado un espacio al desarrollo de distintas WebQuest originales, con el objetivo de integrar áreas o materias a partir de los contenidos propios de la Educación Física.
  - http://www.xtec.es/~jdiaz124/) incluye una base de datos sobre WebQuest dedicadas a la Educación Física, clasificada por contenidos como Actividades en la Naturaleza, Salud, Deportes, etc.
  - www.webquestcat.org/-webquest/edfisica
  - www.webquestcat.org/enlla - base de datos de webquests
  - www.webquestcat.org/webquest/valors - Los valores en el deporte
  - www.webquestcat.org/webquest/waterpolo - Waterpolo
  - www.webquestcat.org/ee2006/tenis/index.htm Tenis
  - www.webquestcat.org/ee2006/wqenforma/index1.htm Ponte en forma

- **Programas diversos de federaciones deportivas**: "Baloncesto escolar" (Federación Española de Baloncesto), "Vuela con el bádminton" (Federación Española de Bádminton).
  - www.aebdc.org
  - http://recursos.cnice.mec.es/
  - http://www.colegio-jaimebalmes.com/webquest/alimentos/index.htm, www.cprmarmenor.com/webquest/comenius/ www.malabart.com,
  - www.malabaristas.tk,
  - www.monociclos.com,
  - www.catalandiabolo.net www.educarm.es/templates/portal/administradoruanfrancisco/index.htmFicheros/webquest/j
  - http://recursos.cnice.mec.es/
  - http://recursos.cnice.mec.es/
  - http://blogs.ua.es/educacionfisica/,
  - http://mvillard.wordpress.com/
  - www.educarm.es/admin/recursos

Páginas web para profesor y alumno.

- http://www.educarm.es
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/manuelperez/curso0405/udanatomia/circulatorio/entrada/entrada.htm Unidad didáctica resultado de un proyecto de innovación educativa.
- http://www.educarm.es/admin/aplicacionForm.php?ar=4&mode=visualizaArea&aplicacion=DESCARGA_SOFTWARE. Programas educativos: "La bicicleta": guía interactiva para el aprendizaje de las normas de circulación y el uso de la bicicleta respetando dichas normas. Vial 1.7 Mb
- http://www.sagepub.co.uk Acceso a revistas:
    - European Physical Education Review
    - Review of Research in Education
- Journal of Sport and Social Issues
- The American Journal of Sports Medicine
- Journal of Teacher Education
- Journal of Adolescent Research
- http://cdeporte.rediris.es/
- Comunidad virtual pretende ser la zona de encuentro de todos los profesionales que trabajan en algún campo de las Ciencias del Deporte, en lengua española y de cualquier país.
- http://www.ehu.es/cinvidere/
- El Centro de Investigación de Deporte en Red -CINVIDERE- es una plataforma tecnológica creada para desarrollar, impulsar y coordinar acciones de investigación básica y aplicada en el campo de la actividad física y el deporte.
- http://www.csd.mec.es/csd/documentacion: Información sobre el Servicio de Documentación del Consejo Superior de Deportes: objetivos y funciones, servicios, recursos documentales, programa editorial, documentación especializada, cooperación institucional internacional, biblioteca, formación, asesoramiento e investigación, catálogos.
- http://www.apefadal.org/enlaces.htm: Página que da acceso a enlaces de interés para docentes de educación físca-.
- http://www.profes.net/: Página para todo el profesorado
- http://www.tesisenred.net/: Tesis doctorales en red
- http://www.efdeportes.com: Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes
- http://www.inderef.com/
- http://comunidad-escolar.pntic.mec.es: Periódico Comunidad Escolar
- www.magisnet.com: Revista Magisterio
- http://www.joves.org/portal: Juegos del mundo
- http://www.isftic.mepsyd.es/formacion/enred/: Cursos del MEPSYD
- http://www.isftic.mepsyd.es/formacion/enred/experiencia/index.php: Web que ofrece ejemplos de aplicaciones didácticas al aula que el profesorado prepara como actividad final de los cursos de formación a distancia
- http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/convivencia_escolar/index.html: Seis

bloques temáticos, que integran documentos y reportajes audiovisuales entre otra convivencia escolar y otra prevención de la violencia.

- http://www.um.es/univefd/**:** Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes (Universidad de Murcia)
- www.feadef.org; www.apefadal.es**:** Asociación de profesores de Educación Física
- **Consorci d'Informació i Documentació de Catalunya**: Permite acceder a documentos e informaciones de distintos centros, entre los que destaca la base de datos de deportes más importante: *Sport Information Resource Centre* (Canadá). En la actualidad cuenta con una base de datos sobre Juegos Olímpicos.
- **Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte**: Publicación *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte.*
- **UNISPORT, Universidad Internacional Deportiva de Andalucía**: Información técnico-deportiva a profesionales de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte. Organiza jornadas, seminarios, congresos... sobre temas específicos. Elabora estudios y trabajos de investigación en el campo de la actividad física y el deporte y edita publicaciones deportivas.
- Editorial INDE: www.**inde**.com
- Editorial Esteban Sanz Martínez (libreriadeportiva) :http://www.libreriadeportiva.com/
- Editorial WANCEULEN: http://www.wanceulen.com/index.html
- Editorial Pila Teleña: http://www.pilatelena.com/
- Editorial PAIDOS: http://www.paidos.com/catalogo.asp?cat=4&cod=EDFI
- Revista TÁNDEM (Editorial GRAÓ): http://www.encomix.es/~tandem/
- Revista APUNTS: http://www.inefc.net/apunts/castellano/mastrevi.htm
- Revista STADIUM: http://www.e-stadium.com.ar/fichaLibro.php?libro=L0001652
- Revista Universidad de Murcia: http://www.cafyd.com/REVISTA/index2.html
- Revista de Educación Física y Deportes: http://www.efdeportes.com
- Revista RENDIMIENTO DEPORTIVO: http://www.rendimientodeportivo.com/
- Revista digital Editorial WANCEULEN: http://www.wanceulen.com/revista/index.html
- Revista LA PEONZA: http://www.terra.es/personal4/lapeonza/revista.htm.
- Revista de Educación Física y Deportes: http://www.efdeportes.com
- Revista SELECCIÓN de Medicina del Deporte: http://www.ucm.es/BUCM/compludoc/S/10502/02148927_1.htm
- Revista RICYDE: http://www.cafyd.com/index2.html
- Revista científica sobre el deporte (Andalucía) http://www.cienciaydeporte.net/sumario_n2.php
- Revista Digital de Balonmano: http://www.e-balonmano.com
- Revista Digital de Fútbol (DxT) http://www.uca.es/dept/didac_efpm/jamar/REVISTA-DIGITAL-DXT-FUTBOL/index.htm
- Editorial TRIACASTELA: http://www.triacastela.com/
- Sport Sciences: el buscador de los profesionales del deporte. www.sportsciences.com
- Gestión Deportiva: www.gestiondeportiva.com
- Deporte y Ciencia :www.deporteyciencia.com
- Proyecta Sport: www.proyectasport.com
- Más Que Deporte: www.masquedeporte.com
- SEDE: Salud, Educación y Deporte (Sitio FIEP de Galicia): http://www.trasgo.es/sede/
- Ciencia del Movimiento. Salud Educación Física y Deporte:

http://www.chasque.net/gamolnar/
- Psicología del Deporte: http://www.lictor.com/
- http://www.sobreentrenamiento.com
- http://www.saludalia.com
- http://www.consumer.es/web/es/noticias/
- www.nestle.com.co/servi/.
- http://www.pulevasalud.com/
- http://www.guia-digital.com/deportes/informacion/salud_intro.cfm
- Boletín oficial de la Región de Murcia .BORM: http://www.carm.es/borm
- Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada: http://www.senba.es/
- Ministerio de Sanidad y Consumo: http://www.msc.es/Diseno/mapaWeb.jsp
http://www.copacabanarunners.net/espanha.html
- http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=200&tp=s
- Federación de municipios españoles: http://www.munideporte.com/
- Material deportivo (empresas):
- http://www.elksport.com/index800.htm
- Portal Educativo CONTRACLAVE**:** http://www.contraclave.org/
- http://www.todofondo.com/
- http://www.correrytirar.com/index2.php?contenido=enlaces enlaces a carreras y clubes atletismo
- http://handball.enourense.net/cursos/default.htm : Página sobre balonmano
- http://www.idi.baloncestoformativo.com.ar/ud.htm
- http://www.unex.es/ccdeporte/informacion/enlaces/enlaces.htm#colegios
- www.educared.net
- http://www.redined.mec.es//portada.html
- http://www.eufic.org/index/es

11. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE.

El ámbito escolar es, junto al ámbito familiar, el entorno social que influye más decisivamente en el desarrollo de dos facetas que afectan profundamente al alumnado del Bachillerato, en lo personal y en lo académico.

Por un lado, hay un interés puramente estético en consolidar el hábito de lectura en nuestros alumnos. El crecimiento del adolescente implica, necesariamente, el desarrollo del gusto estético, la sensibilidad hacia las manifestaciones artísticas; especialmente, la literatura. Sabemos que practicar ejercicio, mantener una alimentación saludable y una higiene adecuada hacen que el joven goce de una vida más plena. Igualmente, un alumno habituado a leer goza de una vida intelectual rica en inquietudes, con una personalidad genuina e ideas sólidas y responsables.

Por otro lado, la lectura es una actividad instrumental a disposición del alumno en su vida académica y del futuro trabajador en su vida laboral. Año tras año, las estadísticas escolares y los estudios sobre hábitos lectores arrojan un hecho esclarecedor: los alumnos que más y mejor leen son los que obtienen mayor rendimiento académico.

Sucede otro tanto con la capacidad de expresarse correctamente. Es innegable el interés estético que podemos argumentar cuando insistimos en la necesidad de que nuestros alumnos hablen y escriban correctamente. El sentido común indica que obramos bien cuando les inculcamos que el único modo de hacer las cosas es hacerlas lo mejor posible. Y en algunos casos, el alumno supera el afán de escribir correctamente y, llevado por sus inquietudes estéticas, elabora sus propias creaciones literarias. Pero, además, hablar y escribir con sentido de la corrección y del gusto son dos habilidades instrumentales y sociales que favorecen notablemente el éxito académico y laboral del individuo.

El desarrollo del hábito de lectura y de la capacidad de expresión oral y escrita es una responsabilidad que recae fundamentalmente en la materia de Lengua Castellana y Literatura. Sin embargo, sería un error de bulto que el resto de materias soslayaran esta faceta del proceso educativo. Lograr que un alumno adquiera el hábito lector y que se preocupe por expresarse de la manera más correcta posible es tarea de todos los Departamentos, sin excepción.

HÁBITO DE LECTURA.

Lectura no regular en el aula. De manera que, si te dispones a leer un texto en clase y un alumno se ofrece para leerlo, por favor, permíteselo; a él le resultará más beneficioso que a ti.

Lectura regular integrada en el aula. Es evidente que cualquier Departamento puede implantar la lectura regular integrada en el aula.

Biblioteca del Centro. Poco a poco se van satisfaciendo las necesidades de los Departamentos y, especialmente, las de los alumnos. Las estadísticas de préstamos demuestran que hay muchos alumnos lectores y que la Biblioteca dispone de títulos que despiertan su interés.

Desde nuestro Departamento. Pretendemos contribuir a fomentar este hábito con el uso de las publicaciones especializadas divulgativas (revistas),lectura de prensa escrita en papel o bien On-

Line de la parte de deportes y también de las partes de deportes y sociedad de estas publicaciones. Con lo que poder elaborar trabajos que se Irán exponiendo en el pabellón y así difundir lo realizado. Para incentivar todo esto se les dará hasta un máximo de un punto extra por los trabajos realizados durante un trimestre (0,25puntos por cada uno).Lo vamos a llamar "Los Reporteros", se podrán presentar como trabajos en grupo o bien si las circunstancias lo aconsejan individualmente, pudiendo presentarse manuscrito, mediante el uso de las TIC o bien como murales, etc. Con los alumnos que presentan algún problema médico se les da bibliografía para elaborar resúmenes, artículos,…con la idea de exponerlos al resto de sus compañeros y luego ser entregados. Con todo esto pensamos que podemos contribuir a mejorar también la capacidad de expresión oral y escrita, y del uso de las TIC.

CAPACIDAD DE EXPRESIÓN.

Escritura integrada en el aula. Indudablemente, la escritura ha de ser una actividad integrada y diaria en el aula. Si desatendemos la expresión escrita, el rendimiento académico de nuestros alumnos no sólo no mejorará, sino que se verán abocados al fracaso escolar en plazos muy breves. Ya sea mediante el dictado del profesor, la copia de textos, los resúmenes o la escritura propia, cualquier actividad que implique la escritura es, necesariamente, beneficiosa para los estudiantes. Para lo que usaran el cuaderno resumen que se les pidió y que periódicamente deben presentar. Además de lo expuesto en el punto anterior.

- Participar en actividades fuera del horario escolar, para aumentar el tiempo de práctica deportiva.
- Conocer nuevos deportes y actividades extracurriculares que difícilmente puedan desarrollarse en el instituto.
- Realizar actividades físicas que permitan satisfacer las necesidades personales y crear hábitos y estilos de vida saludables a través de la recreación y disfrute del tiempo libre y de ocio.
- Mejorar el clima de convivencia, de relación al formar equipos heterogéneos para competir y jugar, tanto en el centro como fuera.
- Relacionar medioambiente y actividad física, mediante la práctica de actividades en la naturaleza respetando el principio de la sostenibilidad y respeto del entorno.
- Fomentar las formas de desplazamiento no contaminante y a la vez saludable.
- Mostrar y fomentar actitudes de respeto y trabajo en equipo para conseguir metas comunes.
- Conocer y practicar deportes distintos a los habituales.
- Facilitar la oportunidad de estar en contacto con un medio natural diferente

12. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE.

La información que proporciona la evaluación del proceso de enseñanza servirá para que el profesorado del departamento de E.F. disponga de información relevante con el fin de analizar críticamente su propia intervención educativa y tomar decisiones al respecto.

Se tratará de evaluar, por tanto, la programación del proceso de enseñanza y la intervención del profesor, los recursos utilizados, los espacios y tiempo previstos, la agrupación de alumnos, la adecuación de los objetivos y contenidos, los criterios e instrumentos de evaluación aplicados, etc.

La evaluación del proceso de enseñanza permitirá también detectar necesidades de recursos materiales y humanos, de formación, infraestructura, etc.

Entre los procedimientos e instrumentos para la evaluación del proceso de enseñanza se pueden señalar los siguientes:

- Cuestionario a los alumnos.
- Cuestionario a los profesores del departamento.
- Intercambios orales: entrevista con alumnos, debates, entrevistas con padres, etc.
- Contraste de experiencias con los propios compañeros.

Por lo que respecta al cuándo realizar estos procesos, la evaluación de la intervención docente debe estar ligada al proceso educativo, por lo que en cierta medida debe llevarse a cabo de forma continua. No obstante, hay momentos especialmente indicados para proceder a la evaluación de la marcha del proceso:

- Al inicio del curso, para conocer el punto de partida con respecto a la situación en que se encuentra el alumnado, materiales disponibles, etc.
- En el nivel de programación de aula, al finalizar cada unidad didáctica para analizar cómo ha funcionado.
- Al finalizar cada trimestre.
- A la finalización de un curso, ciclo y en especial al finalizar cada etapa.

ANEXOS

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA							
TÍTULO							
NIVEL	**1º**	**2º**	**3º**	**4º**	**1º Bach**	**Nº SESIONES**	
FECHA DE APLICACIÓN							

OBJETIVOS											
Número		**Ajuste**		**Nivel de consecución**				**Valoración**			
Excesivo	Suficiente	Adecuado	Inadecuado	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy alta	Alta	Media	Baja
Observaciones /Propuestas de mejora											

CONTENIDOS											
Número		**Ajuste**		**Nivel de consecución**				**Valoración**			
Excesivo	Suficiente	Adecuado	Inadecuado	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy alta	Alta	Media	Baja
Observaciones /Propuestas de mejora											

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA			
	Ajuste		Observaciones / propuestas de mejora
Estilo de Enseñanza	Adecuado	Inadecuado	
Técnica de enseñanza	Adecuado	Inadecuado	
Estrategia en la práctica	Adecuado	Inadecuado	
Espacio	Adecuado	Inadecuado	

TIEMPO												
Número			Ajuste		Adecuación tiempo / actividad				Valoración			
Excesivo	Suficiente	Insuficiente	Adecuado	Inadecuado	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy alta	Alta	Media	Baja
Observaciones/ Propuestas de mejora												

MATERIALES									
Número			Uso			Valoración			
Excesivo	Suficiente	Insuficiente	Mucho	Suficiente	Poco	Muy alta	Alta	Media	Baja
Observaciones / Propuestas de mejora									
Materiales nuevos a aportar.									

ACTIVIDADES

Conocimientos previos…

Número			Adecuación a los objetivos y contenidos		Nivel de ejecución por los alumnos				Valoración			
Excesivo	Suficiente	Insuficiente	Adecuado	Inadecuado	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy alta	Alta	Media	Baja

Observaciones / Propuestas de mejora.	

Desarrollo…

Número			Adecuación a los objetivos y contenidos		Nivel de ejecución por los alumnos				Valoración			
Excesivo	Suficiente	Insuficiente	Adecuado	Inadecuado	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy alta	Alta	Media	Baja

Observaciones / Propuestas de mejora.	

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES / COMPLEMENTARIAS

Número			Adecuación a los objetivos y contenidos		Nivel de ejecución por los alumnos				Valoración			
Excesivo	Suficiente	Insuficiente	Adecuado	Inadecuado	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy alta	Alta	Media	Baja

Observaciones / Propuestas de mejora	

EVALUACIÓN												
Número			**Adecuación a los objetivos y contenidos**		**Nivel de ejecución por los alumnos**				**Valoración**			
Excesivo	Suficiente	Insuficiente	Adecuado	Inadecuado	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy alta	Alta	Media	Baja
Observaciones/Propuestas de mejora												

EVALUACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIDAD. (Valoración global del trabajo desarrollado y del resultado de esta Unidad)

Al terminar, con carácter global al final del curso, se empleará el siguiente instrumento de evaluación con objeto de mejorar la programación docente y adecuarla a las características específicas y a las necesidades educativas de los alumnos.

PROCEDIMIENTO QUE PERMITE VALORAR EL AJUSTE ENTRE EL DISEÑO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE Y LOS RESULTADOS OBTENIDOS.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

VALORACIÓN DEL AJUSTE ENTRE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE DE LA MATERIA Y LOS RESULTADOS OBTENIDOS POR EL ALUMNADO.
ASPECTOS DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE QUE DEBEN ADECUARSE PARA CONSEGUIR UNA POSIBLE MEJORA DE LOS RESULTADOS

Puntúa cada ítem de acuerdo con el siguiente baremo:

VALORACIÓN (De En Desacuerdo "0 1 2 3" A Muy De Acuerdo)	0	1	2	3
1 Contribución a las competencias básicas				
2 Objetivos				
3 Contenidos.				
4 Distribución equilibrada y apropiada de los contenidos.				
5 Metodología didáctica.				
6 Medidas de atención a la diversidad.				
7 Adaptaciones curriculares para los alumnos que las precisen.				
8 Criterios de evaluación.				
9 Procedimientos de evaluación.				
10 Instrumentos de evaluación.				
11 Criterios de calificación.				
12 Plan de recuperación para el alumnado con la materia pendiente de superación de cursos anteriores.				
13 Selección de materiales y otros recursos didácticos.				
14 Actividades complementarias y extraescolares programadas para la materia				
15 Programaciones de aula				

NOTA: En la memoria final de departamento se analizarán los diferentes aspectos que incluye la programación docente y se indicarán**.**

PROYECTO EDUCATIVO SA.D.EN

(**SA**lud, **D**eporte en el **EN**torno)

NOTA: SE LLEVARÁ A CABO TODO AQUELLO QUE SE PUEDA DESARROLLAR.

ÍNDICE PROYECTO EDUCATIVO SADEN

1. **Introducción.** **133**
2. **Argumentación.** **135**
   - ¿Por qué es necesario este Proyecto Educativo SADEN? ¿A qué necesidades formativas da respuesta?
   - Decálogo de razones que lo justifican.
   - ¿Qué se pretende con el Proyecto Educativo SADEN?
3. **Competencias Básicas.** **139**
4. **Objetivos.** **140**
5. **Contenidos.** **141**
6. **Orientaciones Metodológicas.** **144**
7. **Elementos Transversales – Interdisciplinariedad.** **145**
8. **PLAN DE ACTUACIÓN (Programa de Actividades)** **148**
   A. Punto SADEN (Bohío Deportivo)
   B. Semana Cultural.
   C. Alimentación, Nutrición Y Dieta Saludable.
   D. Día En Bici.
   E. Mini Olimpiadas.
   F. Actividades De Esquí.
   G. Actividades En Los Recreos.
   H. Actividades Parque De Santa Ana.
   I. Actividades Acuáticas.
   J. Actividades Senderismo.
9. **Evaluación.** **152**
10. **Resumen.** **152**

1. INTRODUCCIÓN.

En la literatura especializada hay diversas definiciones del concepto "Proyecto / Programa Educativo". Podemos mencionar algunas:

- "Instrumento donde se organizan las actividades de enseñanza-aprendizaje, que permite orientar al docente en su práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar los alumnos, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin."
- "Conjunto coherente de operaciones y acciones que permiten modificar una situación educativa inicial determinada en una situación-objetivo, caracterizada por un conjunto de factores de orden social que permiten mejorar las condiciones educativas del contexto y de la población donde se interviene".
- "Conjunto de actividades planificadas sistemáticamente, que inciden diversos ámbitos de la educación dirigidas a la consecución de objetivos diseñados institucionalmente y orientados a la introducción de novedades y mejoras en el sistema educativo."

Los P .Educativos se caracterizan por su condición de experimentalidad, en consecuencia por su carácter temporal y por suponer el empleo de unos recursos en favor de unas necesidades sociales y educativas que los justifican, en este sentido, se nos presenta como un instrumento de planificación que requiere de un compromiso de todos los miembros de una comunidad educativa, que requiere de una programación de estrategias para mejorar la aplicación de sus recursos y la calidad de sus procesos, dirigidos hacia un **aprendizaje significativo**.

Hay dos elementos esenciales a tener en cuenta, que avanzan sobre nuestras prácticas tradicionales de construcción del P. Educativo: la participación y la generación de estrategias planificadas para lograr las metas.

En nuestro P. Educativo plasmamos las estrategias en los diferentes **PLANES DE ACTUACIÓN**, que con su desarrollo se pretende conseguir los fines perseguidos.

Aspectos que conseguimos gracias a la creación de un espacio para el aprendizaje y difusión de unos valores fundamentales, trabajando en uno de los sistemas prioritarios de la sociedad como es en el sistema educativo, el cual pretende educar a los alumnos para su **integración en la sociedad.**

LA CALIDAD DE VIDA es un concepto difícil de definir porque se puede hacer desde muy diversos puntos de vista (económico, medio ambiental, tecnológico, sociológico, biomédico, etc.), el que se escoja dependerá del interés que se quiera defender o de los valores que se quieran remarcar. Evidentemente el ángulo o punto de vista que a nosotros nos interesa es el de su relación con la creación de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por **EL ESTILO DE VIDA** que llevan los sujetos. En este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se verían reflejados en estilos que conllevan la realización de actividad física, ejercicio físico y deporte.

El estilo de vida de los adolescentes está constituido por conductas de carácter sedentario, quedando reducida, en la mayoría de los casos, la práctica de actividad física o deporte a la que se realiza en los días lectivos, en la asignatura de Educación Física.

Se pretende educar al alumnado para que sea capaz de desenvolverse en la vida; más que inculcarle meros conocimientos, se busca que desarrolle hábitos de comportamientos que luchen contra el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol, los hábitos alimenticios inadecuados o el elevado tiempo que dedican al uso del móvil y de internet. Para ello se necesitan estrategias de aprendizaje planificadas que faciliten la modificación de los comportamientos negativos y la construcción de hábitos positivos.

La razón de este enfoque hacia la calidad de vida radica en las asociaciones entre la práctica de actividad física y el bienestar físico y psico-social que continuamente se describen en la literatura científica especializada. Sin embargo, para obtener dichos beneficios ligados a la actividad física es necesario una frecuencia, intensidad y un volumen mayor al que se consigue con el tiempo lectivo asignado para las clases de Educación Física dentro del currículo actual, es pues imprescindible, aumentar dichos parámetros de intensidad, frecuencia y volumen para poder crear un **HÁBITO QUE REPERCUTA EN LA SALUD**, y es ahí donde este proyecto sirve de complemento necesario.

Un **HÁBITO** es un modo especial de proceder o comportarse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. En esta definición existe una variable clave que define al hábito, y no es otra que la repetición sistemática. Esta repetición sistemática se afianzaría con el Proyecto Educativo SADEN, ya que el adolescente tendría el tiempo suficiente para generar adaptaciones y la creación y consolidación de hábitos saludables.

Es conveniente tener en cuenta que una conducta se repite si se genera motivación hacia la misma, por tanto, es preciso generar actitudes positivas hacia la práctica de actividad física, en conjunción con un nivel de conocimiento que permita al alumnado obtener autonomía en su práctica. Por ello, el profesorado deberá utilizar metodologías adecuadas bajo una perspectiva constructivista, en su triple vertiente: física, psicológica y social.

EL ENTORNO (PRÓXIMO - ÁMBITO EXTRAESCOLAR – MEDIO NATURAL) es reconocido como uno de los elementos educativos que poseen mayores posibilidades de desarrollar una importante labor socioeducativa, principalmente en la infancia y la juventud. Los programas que en él se desarrollan tienen por finalidad complementar la oferta educativa que las entidades ofrecen buscando proporcionar a las y los escolares una educación más completa e integral. De entre la variedad de actividades que se ofertan en el ámbito extraescolar, cabe destacar que las actividades deportivas son las que representan los niveles más altos de preferencia entre la población escolar de Educación Primaria y ESO. La práctica deportiva se convierte en un instrumento educativo cuando desarrolla actividades a la medida de cada participante, integrando y respetando la diversidad y, ayuda a consolidar hábitos deportivos y de salud.

Con este Proyecto, el Centro Educativo puede convertirse en el promotor donde se consoliden conductas saludables, gracias a la vivencia diaria del concepto de salud dinámica mediante actividades motivantes y significativas**.**

Este Proyecto, desarrollará diversos contenidos y actividades que aportarán el conocimiento y las destrezas necesarias para mantener un hábito de práctica física saludable a lo largo de la vida.

El Proyecto Educativo SADEN está vinculado a la adquisición de competencias relacionadas con la salud dentro y fuera del ámbito escolar, a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.

2. ARGUMENTACIÓN.

¿Por Qué Es Necesario El Proyecto Educativo SADEN?

¿A Qué Necesidades Formativas Da Respuesta?

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante **LOE**), señala en su **artículo 2.1** que el sistema educativo español se orientará, entre otros, a la consecución de *la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como* ***el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte***.

Si bien es cierto que desde la asignatura de Educación Física se contribuye a dicha finalidad, no lo es menos que **la actual carga lectiva asignada es claramente insuficiente** para el cumplimiento pleno (y casi nos atreveríamos a decir que ni siquiera llega a permitir un cumplimiento aproximado) de la parte de esa finalidad que le corresponde.

Igualmente en la mencionada **LOE**, en su **artículo 22**, se habla de afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales y de valorar los hábitos relacionados con la salud.

También, la **Ley Orgánica** 8/2013, de 9 de diciembre, **para la mejora de la calidad educativa**, señala en su **disposición adicional cuarta** que las Administraciones educativas adoptarán medidas para **que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil**.

A su vez dicha disposición queda recogida en el **Real Decreto 1105/2014**, no ya como disposición adicional sino en el articulado, y en concreto en el **artículo 6** punto cuatro, donde se explicita que *"las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la* ***práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar****, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma".*

Debemos entender **El Entorno Escolar (jornada escolar)** no como un elemento cerrado o aislado de la sociedad, en el que todo lo que acontece en él se circunscribe a un espacio limitado. Se trata de integrar la escuela en lo que sucede alrededor de ella. Por ello, **El Entorno (Próximo – ámbito extraescolar – medio natural)** se debe considerar y utilizar como elemento educativo en su máximo grado, objetivo inequívoco y fin último de todo proceso escolar. Ser Competentes en el día a día, aplicar de forma práctica y efectiva el cumulo de experiencias educativas y hacerlas tangibles a los alumnos.

Igualmente, el **apartado 3 del artículo 43 de la Constitución Española** liga la educación y la salud al instar a los poderes públicos a fomentar la educación sanitaria, la educación física y el deporte, facilitando asimismo la adecuada utilización del ocio.

De todo lo anterior podemos decir que desde los poderes públicos se ve que es fundamental el

vínculo que une a la educación con el necesario cuidado de la salud y con el hecho de disponer de hábitos conducentes a una vida sana, entre los que está de forma destaca la práctica regular y habitual de actividad física. La salud proporciona, junto con la educación, las mejores oportunidades para que una sociedad tenga adecuados niveles de bienestar y calidad de vida.

No podría darse, por tanto, una más adecuada, acertada y ***necesaria unión entre la práctica de actividad física, la creación de hábitos saludables y utilización del entorno próximo*** que a través de esta propuesta. Redundaría en una mayor y mejor calidad de vida, propósito y fin último de este Proyecto Educativo.

Según el **PROYECTO EUROPEO HELENA**, la clave para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en el siglo XXI es crear un entorno que favorezca los comportamientos positivos y un estilo de vida saludable. En España, los trabajos del Proyecto Europeo HELENA nos muestran que "*los niños con 3 horas semanales de actividad física extracurricular durante 3 años mejoraron su condición cardiorespiratoria, superando los valores de referencia para adultos"*.

Resulta sorprendente que existiendo tanta cantidad de evidencias científicas sobre la importancia y necesidad de mejorar el comportamiento saludable de la población en general y de los adolescentes en particular, y de que la forma más económica y asequible para lograrlo es a través del incremento de actividad física diaria, y de que esto se conseguiría con el simple aumento del tiempo de educación física escolar, las autoridades educativas no alcancen a comprenderlo.

Con la inclusión del **Proyecto Educativo se contribuye y potencian las finalidades como**:

- La mejora de las habilidades motrices y de las capacidades condicionales
- La reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes,…) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés,…)
- La adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios,…)
- La integración y la cohesión social (fomenta un modelo inclusivo de convivencia en la diversidad, de respeto a la diferencia)
- La formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la superación personal, etc.,
- El uso del entorno (próximo – ámbito extraescolar - medio natural) como elemento educativo (extrapola los aprendizajes en un entorno cerrado a situaciones cotidianas y cercanas a sus vivencias, asumiéndolas como propias)
- …

En definitiva se trata de conectar este Proyecto (la Educación Física) a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, social y ambiental, consolidando una serie de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud, la calidad de vida del individuo y el equilibrio con el entorno (próximo – ámbito extraescolar – medio natural)

Este Proyecto Educativo tiene la clara intención de ***implicar a toda la Comunidad Educativa***. Visualizar todos los Planes de Actuación que pretende e incrementarlos y mejorarlos progresivamente.

Todos los niveles educativos participan pero, actuaremos con mayor intensidad en el primer ciclo de la ESO (1º y, especialmente 2º ESO).

Se observa en ese primer ciclo de la ESO (según la comisión de convivencia) del IES El Bohío

- Un mayor número de amonestaciones.
- Un mayor número de expulsiones.
- Un mayor número de sanciones de recreo.
- …

Desarrollar con mayor profundidad en este ciclo los planes de actuación previstos a la vez que se desarrollan en el resto de cursos, implementando y mejorando en años sucesivos.

Por todas estas razones considero importante que **el alumnado del IES EL BOHÍO pueda acceder a ESTE PROYECTO EDUCATIVO SADEN** que se propone y, muy especialmente, si se tiene la voluntad de que los alumnos disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte no solo en el marco escolar, ya que, como señalan diversos estudios, de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva al largo de toda su vida (p.e Telama, Yang, Laakso & Viikari; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakar).

DECÁLOGO DE RAZONES que lo justifica:

- Razón 1: El sedentarismo provoca efectos perjudiciales para la salud y existe una gran evidencia científico-medica que así lo demuestra. Los niños y adolescentes murcianos son los más sedentarios de España.
- Razón 2: La presencia de la educación física en el currículum escolar no alcanza los niveles óptimos y adecuados recomendados.
- Razón 3: La utilización del entorno (próximo – ámbito extraescolar – medio natural) como valor educativo, vivencial y significativo para los alumnos, creando hábitos que repercutan positivamente en su estilo de vida.
- Razón 4: Los modelos sociales, culturales y familiares están conduciendo a la población a un incremento preocupante del sedentarismo y la obesidad. Desde la propuesta de este proyecto se busca contrarrestar estos modelos.
- Razón 5: La relación entre la práctica de actividad física, la salud y la mejora de la calidad de vida está fuera de toda duda, como así lo demuestran multitud de estudios científicos, de tal modo que los actuales estudios se enfocan a la naturaleza de esta relación y ya no a determinar si la relación existe.
- Razón 6: El fomento, la promoción y la creación de hábitos de conducta y estilos de vida saludables debe tener un gran peso en la educación, pues la infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de

comportamientos y hábitos de vida, complementando las acciones desde otros ámbitos, pero siendo este el principal.

- Razón 7: Con esta propuesta se contribuye a un cambio de actitud en la población adolescente y a conseguir un incremento de práctica de actividad física orientada a la salud.
- Razón 8: La propuesta supondría un incremento de actividad física en la población objetivo y redundaría en la creación de hábitos saludables para toda la vida, con todo lo que ello supone.
- Razón 9: La propuesta supone un nulo coste económico, frente a otros gastos derivados para la mejora de la salud de la población en general.
- Razón 10: La propuesta también trata de ser una iniciativa para apoyar los Planes De Educación Para Salud En La Escuela de la CARM (Inicio del Plan E.P.S. curso 2006 - 2007)

¿Qué Se Pretende Con El Proyecto Educativo SADEN?

1. Prestar más atención a los aspectos que permiten **mejorar la calidad de vida (fin último)**, entre los que están:

   a) El cumplimiento de las necesidades biológicas que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física.

   b) Incidir en las condiciones medioambientales en las que se deben desarrollar las actividades físico-deportivas para que las mismas puedan afectar positivamente en nuestras vidas a lo largo del tiempo.

   c) Incidir en los hábitos comportamentales y de relación social que permitan al alumnado un enriquecimiento de su vida social que a su vez afectaría positivamente a su calidad de vida.

   d) incidir en la autorrealización para el pleno desarrollo de talentos y capacidades del alumnado a través de actividades que normalmente no pueden tener cabida en la Educación Física como Proyecto Educativo específico, que garantice el desenvolvimiento adecuado en el contexto social.
2. Incidir especialmente en la **prescripción del ejercicio físico de manera adecuada** dando al alumnado herramientas que puedan utilizar para programar adecuadamente sus actividades, aspecto este que con la materia de Educación Física específica apenas se puede hilvanar, y que es de vital importancia para su futuro.
3. Ofrecer al alumnado la posibilidad real de **un cambio de conducta** pasando del sedentarismo a la consecución de niveles de actividad física recomendados por la OMS y multitud de organismos y documentos científicos, lo cual es del todo inviable con la actual carga lectiva de la materia de Educación Física.
4. **Prestar más atención al uso, disfrute, cuidado y conciencia del entorno (próximo – ámbito extraescolar – medio natural)**. Despertar y potenciar la conciencia medio ambiental, extrapolando el entorno escolar a su quehacer diario.

5. **Incidir de manera más directa en los comportamientos sociales relacionados con la actividad física** tanto desde el punto de vista de practicante como de espectador. Hoy en día cada vez más estamos asistiendo a actitudes violentas que deben ser encauzadas desde la educación básica para que no lleguen a presentarse en la vida adulta, en ese sentido este Proyecto Educativo es ideal para el desarrollo de esos aspectos educativos.

6. **Hacer partícipe a toda la comunidad educativa**. El entorno (próximo – ámbito extraescolar - medio natural) tiene un claro **carácter interdisciplinar y transversal** con el resto de materias del currículo. Por lo que la inclusión de distintos aprendizajes en su desarrollo supondrá potenciar el mismo, repercutiendo positivamente sobre los alumnos.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS.

La Educación Física (EF) tiene como finalidad principal el desarrollo de la **COMPETENCIA MOTRIZ**, entendida como la capacidad de las personas para adquirir el conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes que permitan interactuar en diferentes medios, contextos o entornos, de manera eficaz y eficiente, individualmente o con otros, dando respuesta a problemas o situaciones motrices variadas que se puedan plantear en la vida cotidiana.

Si la finalidad de la EF es el desarrollo de la Competencia Motriz, como hemos comentado al inicio de este apartado, no tiene sentido que no aparezca como tal en el currículo.

Este Proyecto Educativo, no solo atiende a esta Competencia Motriz desde la EF, sino que incluye al resto de materias por su carácter interdisciplinar y transversal.

El currículo establece una serie de competencias básicas a las que todas las materias deben atender en mayor o menor grado desde sus ámbitos correspondientes

Relación de competencias a las que contribuyen todas las materias:

- Competencia Lingüística.
- Competencia Matemática Y Competencia En Ciencia Y Tecnología.
- Competencia Digital.
- Competencia De Aprender A Aprender
- Competencia Del Sentido De Iniciativa Y Espíritu Emprendedor.
- Competencia De Conciencia Y Expresiones Culturales
- Competencia Social Y Cívica

La Educación Física Contribuye en mayor medida a la adquisición de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables.

De igual forma desarrolla las competencias sociales y cívicas en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros.

También ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

Otras competencias a las que se contribuye son: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales, comunicación lingüística y competencia digital.

4. OBJETIVOS.

Los objetivos del Proyecto Educativo, como he argumentado y justificado anteriormente, guardan relación directa con las finalidades de la etapa educativa a la que se destina y con el Proyecto Educativo De Centro (PEC)

Todas las materias contribuyen en mayor o menor medida a todos los ***Objetivos Generales del PEC***. El Proyecto Educativo SADEN contribuye de manera significativa a los siguientes:

- **a)** Fomentar en nuestros alumnos la transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad y el respeto, y que contribuyan a superar cualquier tipo de discriminación.

- **h)** Colaborar de manera coordinada con las distintas instituciones para eliminar, en la medida de nuestras posibilidades, el absentismo escolar.

- **j)** contribuir a desarrollar desde todas las materias el hábito de la lectura y el cuidado de la expresión oral y escrita.

- **m)** Concienciar a los alumnos y a la comunidad educativa en general en la importancia de la adquisición de hábitos de vida saludable.

- **n)** Impulsar la práctica del deporte escolar y las actividades físico-deportivas que contribuyan a mejorar las relaciones individuales y la vida sana.

- **r)** Favorecer la realización de actividades en horario escolar y extraescolar que suponga el enriquecimiento del currículo ordinario y que complemente la formación de alumnos y profesores.

Los ***Objetivos Generales de este Proyecto Educativo*** son los siguientes:

a. Inculcar en nuestros alumnos valores propios del deporte (compromiso, perseverancia, respeto…) que favorezcan su autoestima personal y participación activa en el proceso educativo, mejorando especialmente la convivencia en el centro y reduciendo el absentismo escolar.

b. Aumentar el tiempo de práctica de la actividad físico-deportiva y utilizar el entorno (próximo – ámbito extraescolar – medio natural) de la Comarca de Cartagena, así como, acercar, conocer, respetar y valorarlo (conciencia medioambiental)

c. Generar actitudes positivas hacia la actividad física a la vez que se consoliden conocimientos que permitan al alumnado ser autónomo para la práctica.

d. Promover estilos de vida saludables con aprendizajes significativos y funcionales.

e. Dar sentido, revalorizar y mejorar los niveles de adaptación a la actividad físico-deportiva como medio para mejorar la salud, la calidad de vida y que permitan disfrutar al alumnado de la misma.

f. Proponer, elaborar y participar en proyectos de promoción de actividad física salud, deporte y utilización del entorno, como elemento para Incidir sobre la creación de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, de tal manera que se prolonguen más allá del paso de los alumnos por el sistema educativo y se afiancen para toda la vida.

5. CONTENIDOS.

Los contenidos se han estructurado en los siguientes bloques:

- ✓ **Bloque 1: Hábitos que favorecen la práctica de actividad física saludable.**

  En este bloque a partir del análisis de los hábitos que ayudan a tener un estilo de vida activo se ponen en práctica programas de intervención que ayuden al alumnado a la creación y mantenimiento de dichos hábitos.

  También se abordan los hábitos higiénico posturales correctos tanto a la hora de realizar actividad física como en la vida cotidiana.

Se tratarán contenidos como:

- Componentes que determinan un estilo de vida activo y factores que influyen en la creación de hábitos saludables de práctica de actividad física.
- Hábitos higiénico posturales en la realización de actividades físico deportivas estructuradas y de la vida cotidiana.
- Seguimiento práctico de programas y ejercicios higiénico posturales.
- Normas de seguridad y primeros auxilios.
- Búsqueda, procesamiento y análisis crítico de informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la salud utilizando recursos tecnológicos.
- …

✓ **Bloque 2: Nutrición y alimentación saludable, actividad física y dieta equilibrada.**

Aquí se abordan contenidos que permitan al alumnado primero analizar sus hábitos actuales de alimentación, determinar qué tal son de saludables y si es necesario establecer un plan adecuado para cambiarlos, donde también la actividad física juega un papel primordial.

Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo de enfermedad en las etapas posteriores de la vida. Muchos hábitos duraderos saludables (o poco saludables) se establecen en la adolescencia, consolidándose para toda la vida.

Se tratarán contenidos como:

- Composición corporal: concepto, evaluación personal, importancia y utilidad de su medición (IMC…)
- Nutrición y alimentación saludable: hábitos correctos y erróneos; elaboración de dietas equilibradas en razón de las características personales y de la actividad física.
- Vínculo entre inactividad física, sobrepeso y obesidad; relación entre las pirámides de alimentación y de actividad física.
- Práctica de programas de actividad física relacionados a objetivos de control de peso y mejora del nivel de actividad física.
- Búsqueda, procesamiento y análisis crítico de informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la nutrición y alimentación saludable, actividad física y dieta equilibrada utilizando recursos tecnológicos.
- …

- ✓ **<u>Bloque 3</u>: Acondicionamiento físico y práctica de actividades físicas orientadas a la salud, deporte y utilización del entorno.**

  En este bloque por un lado se le da al alumnado las herramientas que le permitan realizar un programa personal de acondicionamiento físico orientado hacia la salud y deporte, donde no se busca el rendimiento ni el resultado, sino ayudarle a establecer metas claras que lo comprometan con una vida saludable y un buen estado físico.

  Por otro lado se desarrollan actividades físicas que supongan la utilización del entorno (próximo – ámbito extraescolar – medio natural) con una clara orientación recreativa (aspecto este más ligado con la salud y el bienestar) y que sean un recurso para que puedan elegir a la hora de utilizarlas en su ocio saludable.

  <u>Se tratarán contenidos como:</u>

  - Puesta en práctica de programas de acondicionamiento físico orientado a la salud.
  - Práctica de actividades físicas, deportes y utilización del entorno con una orientación recreativa.
  - Propuesta, planificación y desarrollo de un plan de actividades físico deportivas recreativas que le pueda servir de guía para la ocupación de su tiempo libre.
  - Búsqueda, procesamiento y análisis crítico de informaciones actuales sobre temáticas vinculadas al acondicionamiento físico y práctica de actividades físicas orientadas a la salud, deporte y utilización del entorno, utilizando recursos tecnológicos.
  - …

- ✓ **<u>Bloque 4</u>: Actitudes y valores en torno a la actividad física y su relación con la salud.**

  Como su nombre indica en este bloque se desarrollan todos aquellos contenidos referidos tanto a las normas, hábitos y actitudes que favorezcan el aprendizaje, como a las que permitan al alumnado tener una disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física y a mostrar una actitud crítica hacia los fenómenos sociales que deterioran la calidad de vida.

  <u>Se tratarán contenidos como:</u>

  - Establecimiento de normas y patrones de conducta consensuados y aceptados por el grupo clase. Autoevaluación de actitudes, conductas y hábitos relacionados con la actividad física.
  - Utilización de Proyectos Educativos audiovisuales y lecturas (en papel u otro soporte) que estimulen una conciencia crítica sobre las ideologías distorsionadoras de la comprensión del fenómeno de la actividad física y la salud (culto al cuerpo, relaciones simplistas entre actividad física y salud, consumismo de actividad física saludable, etc.)
  - Búsqueda, procesamiento y análisis crítico de informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a actitudes y valores en torno a la actividad física y su relación con la salud, utilizando recursos tecnológicos.
  - …

6. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Además de los principios y orientaciones metodológicas previstas en el articulado del decreto 220/2015, de 2 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, la acción docente en el Proyecto Educativo SADEN tendrá en especial consideración las siguientes ***RECOMENDACIONES***:

- Este Proyecto Educativo debe estructurarse principalmente, aunque no de manera exclusiva, en una metodología de ***Aprendizaje Basado En Proyecto (ABP)***, según la cual se le propondrá al alumnado la realización de uno o varios proyectos (de sencillez variable y acorde con las características del grupo clase), ese proyecto ha sido analizado previamente por el profesor para asegurarse de que el alumno tiene todo lo necesario para resolverlo y que en su resolución desarrollará todas las destrezas que se desea. El profesor les guiará a lo largo de todo el proceso creativo, contribuyendo a desarrollar en ellos la motivación hacia la búsqueda y producción de conocimientos. Además, el profesor buscará utilizar los centros de interés, las estrategias interactivas, los estilos de enseñanza productivos, tanto cognoscitivos (resolución de problemas o descubrimiento guiado) como los creativos, u otras más innovadoras como la clase invertida o la ludificación.
- En la concreción de ***contenidos*** se considerarán prioritariamente aquellos ***que motiven al alumno***, contribuyendo a la adquisición de conocimientos ***aplicables a situaciones reales***, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.
- Las ***actividades o retos*** propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo ***que sean alcanzables por todos los alumnos***.
- Se fomentará la ***organización de actividades complementarias*** y la participación en proyectos ***interdisciplinares*** que beneficien el diseño y desarrollo de tareas competenciales.
- ***Fomentar el esfuerzo y la responsabilidad*** del alumno como elemento esencial del proceso de aprendizaje así como ***la confianza en sí mismo***, el sentido crítico, la curiosidad, el interés, la autonomía, la iniciativa personal y la creatividad.
- ***Utilización*** de medios audiovisuales para visualizar películas, cortos, reportajes, documentales o cualquier otra producción audiovisual que permita desarrollar los contenidos del Proyecto Educativo y trabajar sobre ellos donde el alumno utilice ***las TIC*** para la búsqueda de información y complementar así los conocimientos adquiridos.
- La ***evaluación del aprendizaje*** de los alumnos será ***objetiva, continua y diferenciada***, tendrá un carácter formativo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

7. ELEMENTOS TRANSVERSALES - INTERDISCIPLINARIEDAD

7.1.La Comprensión Lectora Y La Expresión Oral Y Escrita.

La Proyecto Educativo contribuye a la comprensión lectora y la expresión oral y escrita a través del intercambio de información entre el profesorado y el alumnado., entre las comunicaciones del alumnado entre sí, a través de las lecturas recomendadas, a través de la compresión de todo tipo de normativas y reglamentos de los juegos y actividades que se realizan durante las sesiones; a través de la búsqueda, recopilación y procesamiento de información y elaboración por escrito de trabajos, a través de la utilización y aplicación de un vocabulario específico propio del Proyecto Educativo.

Con el Proyecto Educativo SADEN se consigue ***que el alumnado sea capaz de***:

- Escuchar bien a los demás para conocer cosas interesantes y para entender bien lo que nos dicen y evitar malentendidos.
- Expresar ideas, sentimientos o necesidades.
- Aportar información ordenada sobre acontecimientos, experiencias y puntos de vista.
- Acompañar la expresión oral con otros elementos comunicativos no verbales.
- Formular y responder a preguntas cara a cara de manera precisa en los ámbitos cotidianos de la expresión oral.
- Saludar, despedirse, presentarse, excusarse, dirigirse a alguien, pedir permiso con fórmulas y tratamiento adecuados.
- Describir y definir las características básicas de objetos, situaciones, temas concretos.
- Respetar la manera de expresarse de las personas que hablan otras lenguas que no son las habituales en el entorno.
- Procurar una adecuada entonación, velocidad, pronunciación y ritmo cuando se leen textos habituales en voz alta.
- Disfrutar escuchando, leyendo o expresándose de forma oral-escrita.
- Utilizar las estrategias correspondientes para buscar el tema y la idea principal de textos habituales, para hacer un resumen general, para obtener una comprensión global.
- Localizar en textos de lectura información suficiente para responder preguntas que se plantean.
- Aplicar espontáneamente las normas ortográficas básicas a la hora de escribir.
- Dar valor a una presentación adecuada de los escritos personales (limpios, bien distribuidos, inteligibles, respetando criterios acordados, haberlos revisado).
- Usar el vocabulario adecuado.

- Narrar o explicar de manera coherente y ordenada acontecimientos de la vida cotidiana.
- Expresar y comprender hábilmente las ideas, los sentimientos y las necesidades.
- Ajustar el habla a las características de la situación comunicativa.
- Utilizar formas de discurso diversas en la comunicación.
- Implicarse activamente en la conversación y adoptar una actitud dialogante.
- Poner en práctica las destrezas necesarias para una correcta lectura expresiva.
- Poner en práctica las destrezas necesarias para la comprensión de lo que se lee.
- Leer textos de tipología diversa.
- Implicarse activamente en la lectura.
- Poner en práctica las destrezas necesarias para escribir las palabras correctamente.
- Poner en práctica las destrezas necesarias para componer un texto bien escrito.
- Escribir textos de tipología diversa.
- Implicarse activamente en la escritura.

7.2. La Comunicación Audiovisual Y Las TIC

En el Proyecto Educativo se puede utilizar el ordenador e internet con las siguientes aplicaciones:

- Para la realización de trabajos monográficos.
- Envío de trabajos, diarios de clase u otro Proyecto Educativo a través del correo electrónico.
- Diseño de apuntes y recursos didácticos para utilizar en el aula.
- Para la exposición de clases teóricas sobre los contenidos del Proyecto Educativo.
- Se utilizan muchas APPs relacionadas con la actividad física (por ejemplo: beeminder, retrofit, runkeeper, runtastic, wikiloc…)
- Se utiliza programas de videograbación con los que se puede conseguir:
  - ✓ Grabación de ejecuciones de movimiento a nivel individual para evaluar la acción motriz del alumnado y corregir los posibles errores.
  - ✓ Registrar actuaciones, coreografías o movimientos en grupo para poder evaluar la sincronización de movimientos, la adaptación de los movimientos a los elementos musicales.
  - ✓ Evaluar la actuación docente del profesor/a.
  - ✓ Contribuir a la autoevaluación del alumnado.

7.3. El Emprendimiento.

El emprendimiento se puede trabajar a través de proyectos, de los cuales vamos a poner algunos ejemplos:

- Proyecto 1: Organización, planificación y ejecución de un campeonato de actividades físicas saludables y recreativas en los recreos.
- Proyecto 2: Organización, planificación y ejecución de la semana (DÍA) voy en bici relacionada con actividades de ocio.
- Proyecto 3: Organización, planificación y ejecución del día multideportivo (mini olimpiadas, Bohío Deportivo…) y bocadillo solidario.
- …

7.4. La Educación Cívica Y Constitucional.

Desde SADEN se contribuye a la educación cívica y constitucional a través de:

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

8. PLANES DE ACTUACIÓN (PROGRAMA ACTIVIDADES)

Una vez argumentado, definido los objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas…es necesario establecer el Plan de Actuación (programa de actividades) para su desarrollo.

Afecta a toda la etapa educativa del centro pero, incidiendo especialmente, en el primer ciclo de la ESO y, sobre todo, en 2º ESO por los motivos ya comentados en la argumentación de este proyecto.

El programa de actividades pretende involucrar el mayor número de alumnos en su puesta en práctica y desarrollo, siendo parte activa y fundamental del fin que se pretende.

Los distintos programas que lo integran tienen un carácter flexible y dinámico, sometido a variaciones y nuevas propuestas que lo mejoren y potencien. Se pretende que dichas actividades no su ponga una merma para el desarrollo de las distintas materias en cuanto al tiempo de las mismas.

Hay actividades establecidas y otras que se tienen que desarrollar. A continuación expongo y realizo una breve descripción de cada una de ellas.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

A. PUNTO SADEN (Bohío Deportivo). (Para todos los cursos)

Se trata de dar a conocer el presente Proyecto Educativo y, establecer un *punto de encuentro e información* de todas las actividades que se desarrollan para los alumnos (lugar, fechas, participantes, trabajos de investigación, alumnos destacados de la semana/mes, noticias deportivas…)

Que los alumnos integren e identifiquen este punto de encuentro como zona de información sobre la actividad física del IES El Bohío.

B. SEMANA CULTURAL (Para todos los cursos)

Se desarrolla una Semana Cultural en el centro cada curso académico. En esta semana, se realizan multitud de actividades por todos los departamentos durante las dos últimas horas lectivas de lunes a jueves, siendo el viernes el Día Del Centro en el que se dedica toda la jornada.

El departamento de Educación Física tiene una participación muy activa con multitud de actividades durante toda la semana (actividades para todos los cursos y edades del centro, inclusive profesores), movilizando y motivando a mucho alumnado en su participación. Cada año se introducen nuevas propuestas en su realización.

C. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETA SALUDABLE. (Para todos los cursos)

- En las clases de educación física, a la finalización de las mismas los alumnos deberán presentar al profesor una pieza de fruta (de temporada) y agua para tomar.
- Programa sobre alimentación, nutrición y dieta saludable, en coordinación con los Ciclos Formativos de Sanidad y Departamento de Orientación del centro.

Se realizará una medición del índice de masa corporal (IMC) en los alumnos de 1º ESO y puesta en práctica de actividades sobre alimentación, nutrición y dieta saludable durante el curso. Este programa se irá implantando en los sucesivos cursos académicos.

D. DÍA EN BICI. (Para todos los cursos)

Se pretende establecer e institucionalizar una marcha ciclo-turista por el entorno próximo al centro. Se han barajado varias opciones pero, la más factible de desarrollar, sería la utilización de la Vía Verde. Esta se encuentra recientemente inaugurada y en perfecta condiciones para poderla llevar acabo.

La ubicación en el tiempo está por determinar, pero se haría coincidir con períodos en los que los alumnos finalizan las evaluaciones. Se trata de buscar la mayor participación posible en dicha actividad.

E. MINI – OLIMPIADAS. (Para 1º y 2º ESO)

Desarrollar distintas actividades olímpicas para alumnos de primer ciclo de la ESO. Establecer un día para la realización de las mismas por todos los alumnos del ciclo: Ceremonia de apertura, desfile de los equipos por curso, izado de la bandera olímpica, antorcha olímpica… realización de distintas pruebas actuales y pasadas…

F. ACTIVIDADES DE ESQUÌ.

- **Curso De Esquí.** (Para 3º y 4º ESO)

  Se realiza un curso de esquí de una semana de duración en la Estación de La Masella (pirineo catalán). Durante esta semana se dan clases de 2 horas de duración diarias a todos los alumnos y, posteriormente esquí libre según nivel por toda la estación.

- **Día De Esquí Sierra Nevada (1º Y 2º Bachillerato)**

  Actividad de esquí en la estación de Sierra Nevada durante un día. Salida y vuelta en el mismo día. Se realiza (según estado de la estación) en la última semana del primer trimestre o en la festividad de Santo Tomás de Aquino.

G. ACTIVIDADES EN LOS RECREOS. (Para todos los cursos)

Se realizan multitud de actividades durante todo el año y para todos los cursos:

- Balón prisionero. (Para 1º y 2º ESO)
- Tira – Soga. (Para 1º y 2º ESO)
- La Bandera. (Para 1º y 2º ESO)
- Baloncesto 3 x 3. (Para 3º y 4º ESO)
- Voleibol. (Para 3º y 4º ESO, 1º y 2º Bachillerato)
- Fútbol Sala Para 3º y 4º ESO, 1º y 2º Bachillerato)
- …

H. ACTIVIDADES PARQUE SANTA ANA. (Para todos los cursos)

Próximo al centro se encuentra el Polideportivo de Santa Ana. Cuenta con numerosas instalaciones deportivas y una zona verde extensa.

La zona polideportiva, en colaboración con la gerencia del polideportivo se utiliza para:

- Actividades acuáticas en piscina cubierta (actividades lúdicas, natación, socorrismo acuático…)
- Deportes de raqueta (pádel, tenis, squash...)
- Fútbol sala (césped artificial)
- …

La zona verde del parque ocupa una gran superficie y se utiliza para:

- Actividades de carrera en espacio natural.
- Actividades de orientación.
- Actividades de atletismo como lanzamiento de peso y jabalina.
- …

I. ACTIVIDADES ACUÁTICAS. (Para 1º y 2º ESO)

- Actividad náutica en el Mar Menor en la que se realizarán piragua, vela y windsurf.
- Descenso del rio segura.
- Actividades acuáticas en piscina (polideportivo de Santa Ana)
- Programa aprendo a navegar. En colaboración con el Ayuntamiento de Cartagena y Club Náutico de Cartagena. Aprendizaje de las técnicas básicas de navegación.
- …

J. ACTIVIDADES SENDERISMO. (Para todos los cursos)

Para todos los cursos de realizan distintas actividades de senderismo en contacto con el entorno próximo y medio natural (jornadas de convivencia)

1º ESO.

- Parque de Tentegorra – Mirador
- Senderismo Calas de Bolnuevo (Mazarrón)

2º ESO.

- Senderismo Las Salinas y Arenales de San Pedro Pinatar
- Senderismo Tentegorra, Roldan y Mirador.

3º ESO.

- Senderismo Santa Lucía, Monte Calvario, San Julian y Playa Cala Cortina.
- Senderismo Batería Fajardo, Galeras y Atalaya.

4º ESO

- Senderismo Parque de Tentegorra, Escarihuelas, La Muela y Playa del Portús.
- Senderismo Llano del Beal, Peña del Aguila, Batería de las Cenizas y Playa del Lastre.

1º BACHILLERATO.

- Senderismo Tentegorra, Mirador, Cristo de los buzos, Batería de la Parajola, subida Roldan (carretera militar), bajada Rodán (zetas)
- Senderismo Parque Regional de Calblanque (Cabezo Gordo – Cala Reona)

9. EVALUACIÓN.

Con la evaluación tratamos de corroborar si se han alcanzado los objetivos planteados inicialmente, atendiendo a todo el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Al finalizar cada curso escolar se realizará una valoración cualitativa y cuantitativa del proyecto educativo, a través de una encuesta de satisfacción del programa de actividades que realizarán:

- Alumnos implicados en el proyecto (muestra)
- Profesores colaboradores y resto de personal docente.

Se analizará estadísticamente la repercusión del programa en convivencia y absentismo escolar, así como, los resultados obtenidos en la encuesta de satisfacción personal.

Se recogerán propuestas de mejora para potenciar los programas ya establecidos e implementarlos con otros.

10.RESUMEN.

- ✓ **¿Qué Es SADEN?**

"SAlud, **D**eporte en el **EN**torno (próximo, ámbito extraescolar – medio natural)" es un Proyecto Educativo propuesto desde el área de Educación Física con el fin de ampliar y dar la posibilidad al alumnado del IES El Bohío que quieran que la actividad física salud, deporte y entorno formen parte de su comportamiento habitual y estilo de vida, procurándose una mejor calidad de vida. De integrar el entorno, como concepto más amplio, que el propio marco escolar.

- ✓ **¿Por Qué Se Necesita?**

Son muchas las razones, pero quizá la más importante es que se trata de una demanda de la sociedad actual, que podemos resumir en la exigencia de que desde el sistema educativo se facilite que el alumnado sea capaz de identificar, valorar y emplear hábitos que posibiliten la mejora de la práctica de actividad físico-deportiva, de una alimentación saludable y de la no incorporación o en muchos casos el abandono de conductas no saludables, que le conduzcan a actuar y tomar decisiones personales que mejoren la salud individual y colectiva, y por ende la calidad de vida.

- ✓ **¿Qué Se Pretende Con Su Incorporación?**

Entre los objetivos del proyecto:

a. Inculcar en nuestros alumnos valores propios del deporte (compromiso, perseverancia, respeto…) que favorezcan su autoestima personal y participación activa en el proceso educativo, mejorando especialmente la convivencia en el centro y reduciendo el absentismo escolar.

b. Aumentar el tiempo de práctica de la actividad físico-deportiva en el entorno (próximo – ámbito extraescolar – medio natural)

c. Incidir sobre la creación de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, de tal manera que se prolonguen más allá del paso de los alumnos por el sistema educativo y se afiancen para toda la vida.

d. Generar actitudes positivas hacia la actividad física a la vez que se consoliden conocimientos que permitan al alumnado ser autónomo para la práctica.

e. Promover estilos de vida saludables con aprendizajes significativos y funcionales.

f. Dar sentido y revalorizar la actividad físico-deportiva como medio para mejorar la salud y la calidad de vida.

g. Mejorar los niveles de adaptación a la actividad físico-deportiva relacionándolos con la salud y que permitan disfrutar al alumnado de la misma.

- ✓ **¿De Qué Manera?**

Incorporando este Proyecto Educativo como elemento vertebrador, distintivo del centro y línea de trabajo a seguir por toda la comunidad educativa.

- ✓ **¿Cuáles Son Los Contenidos?**

Los contenidos:

- Bloque 1: Hábitos que favorecen la práctica de actividad física saludable.
- Bloque 2: Nutrición y alimentación saludable, actividad física y dieta equilibrada.
- Bloque 3: Acondicionamiento físico y práctica de actividades físicas orientadas a la salud, deporte y utilización del entorno.
- Bloque 4: Actitudes y valores en torno a la actividad física y su relación con la salud.

- ✓ **¿Por qué implantarla en toda la etapa educativa?**

Supone un incremento de participación psicofísica activa por parte del alumnado, que repercutirán positivamente sobre su rendimiento académico general (neurociencia) según los estudios científicos que así lo demuestran.

Tiempo y persistencia para conseguir un estilo de vida (saludable) a través de la práctica de actividad físico deportiva saludable.

No es un elemento aislado del resto de Proyectos Educativos y de la Educación Física en particular, sino que las complementan y refuerzan.

Se aplica a toda la etapa educativa del centro, pero con mayor atención al primer ciclo de la eso (1º y, especialmente, 2º ESO) por los motivos mencionados sobre la Convivencia Escolar en estos cursos.

Desde la plena convicción, que la puesta en práctica y desarrollo de este Proyecto Educativo impregnara, dará valor y repercutirá en el Proyecto Educativo de Centro con el paso del tiempo, dotándole de un carácter distintivo y sello personal como institución educativa.

"Ninguna innovación educativa deberá considerarse tal, a menos que sirva para enseñar a ser, para mejorar las relaciones humanas y para dejar un mundo mejor, más humano o nuestros hijos y nietos" (J. Blas García)