



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

IES CASTEJÓN DE SOS

CURSO 2021-2022

Realizada por Marta González Cardós

Índice de contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MARCO LEGISLATIVO	3
3. CONTEXTO	4
3.1. LOCALIZACIÓN Y ENTORNO.....	4
3.2. CENTRO EDUCATIVO.....	5
3.3. ALUMNADO.....	5
3.4. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	6
4. OBJETIVOS.....	7
4.1. OBJETIVOS GENERALES DE ESOY BACHILLERATO.....	7
4.2. OBJETIVOS DE MATERIA.....	9
5. COMPETENCIAS CLAVE.....	11
6. CONTENIDOS.....	14
6.1. ACCIONES MOTRICES Y CONTENIDOS CURRICULARES.....	14
6.2. SECUENCIACIÓN TEMPORIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	15
6.2.1. PRIMERO DE ESO	15
6.2.2. SEGUNDO DE ESO.....	16
6.2.3. TERCERO DE ESO.....	17
6.2.4 CUARTO DE ESO.....	17
6.2.5 PRIMERO DE BACHILLERATO.....	18
7. TEMPORALIZACIÓN.....	19
8. METODOLOGÍA	22
8.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	22
8.2. TÉCNICAS, ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.....	22

8.3. ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL AULA	24
9. EVALUACIÓN.....	24
9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE.....	24
9.2. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO:.....	39
9.2.1. Mínimos exigibles e instrumentos de evaluación	44
9.2.2. Criterios de calificación.....	44
9.2.3. Evaluación del alumno exento de la parte práctica.....	45
9.2.4. Medidas de recuperación de la materia suspensa.....	46
9.2.5. Calificación como deportista de alto nivel.....	46
10. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.....	47
11. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.....	55
12. PLANES Y PROYECTOS.....	56
ANEXO I.....	59
ANEXO II PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA (PERIODO CODIV-19).....	61

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su **competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos relacionados con el cuerpo y el movimiento**. La combinación de estos elementos, permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas para adecuarse a las distintas situaciones que se puedan presentar.

Por otro lado, se estima que hasta un 80% de los niños y niñas en edad escolar únicamente practican actividades físicas en el entorno escolar (Informe Eurydice 2013 de la Comisión Europea). Por ello la Educación Física en edades tempranas debe tener una presencia importante como única forma de **compensar el sedentarismo y prevenir los problemas asociados al mismo**, dado que está considerado uno de los factores de riesgo más influyentes en la aparición de alguna de las enfermedades más extendidas en nuestra sociedad.

La oferta de contenidos variados, equilibrados y adaptados a la etapa de desarrollo de nuestro alumnado contribuirá a su desarrollo completo y armónico, posibilitando el logro de una **máxima autonomía y con ella de la autogestión de la propia actividad física**.

2. MARCO LEGISLATIVO

Las referencias legales que se han tenido en cuenta a la hora de programar el curso 2020/21 han sido las siguientes:

NORMATIVA DE ÁMBITO ESTATAL:

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)

REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la ESO y el Bachillerato.

CURRÍCULO

ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

ORDEN ECD/494/2016, de 26 de mayo por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón.

CALENDARIO ESCOLAR

RESOLUCIÓN de 1 de junio de 2021, de la Dirección General de Planificación equidad, por la que se aprueban los calendarios escolares de los cursos 2021-2022 y 2022-2023 correspondientes a las enseñanzas de niveles no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón.

EVALUACIÓN

RESOLUCIÓN de 7 de diciembre de 2016, del Director General de Planificación y Formación Profesional del departamento de Educación, Cultura y Deporte por la que se concreta la evaluación en educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.

ORDEN ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusivas.

RESOLUCIÓN de 20 de octubre de 2016 del Director General de innovación, equidad y participación, por la que se facilitan orientaciones para la actuación con el alumnado transexual en los centros públicos y privados concertados.

CONVALIDACIONES Y EXENCIONES

ORDEN ECD/1968/2016, de 30 de diciembre, por la que se determinan las convalidaciones entre asignaturas de las enseñanzas profesionales de Música y Danza y materias de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato y se establecen medidas para facilitar la simultaneidad de tales enseñanzas, así como las exenciones en la materia de Educación Física.

REAL DECRETO 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento, según el cual la materia de Educación Física podrá ser objeto de exención previa solicitud por parte del interesado para aquellos alumnos/as que acrediten la condición de deportistas de alto nivel o de alto rendimiento.

3. CONTEXTO**3.1. LOCALIZACIÓN Y ENTORNO**

El IES Castejón de Sos está situado en la población del mismo nombre, en la comarca de la Ribagorza, provincia de Huesca.

Se trata de un municipio pequeño, con una población propia de 575 habitantes, aunque agrupa otras poblaciones como Liri, El Run, o Ramastué, con lo que la cifra de habitantes asciende a 738 (2017)

El **entorno** es totalmente **rural**, con una **economía** sustentada fundamentalmente en el sector terciario: la ocupación mayoritaria de la población son el sector servicios y la hostelería, dada la gran influencia que el turismo tiene en la zona.

Por lo que respecta a nuestra asignatura, este entorno nos ofrece gran cantidad de **espacios naturales** y zonas verdes en proximidad lo que facilita el desarrollo de los contenidos tratados en algunas de las **unidades didácticas**. De hecho, algunas de ellas están especialmente **diseñadas para el descubrimiento, valoración y aprovechamiento de dichos espacios naturales por parte de nuestro alumnado**.

3.2. CENTRO EDUCATIVO

El IES Castejón de Sos cuenta con unos 138 alumnos/as procedentes de todos los municipios del valle: Las Paules, Sahun, El Run, Sesué, Villanova, Bisaurri, Benasque, Castejón de Sos, Anciles etc. Los residentes en Castejón de Sos acuden al centro caminando, mientras que el resto es transportado desde las poblaciones correspondientes.

El claustro de profesorado está compuesto por 32 personas a las que se suman una conserje y una persona de limpieza como personal para atender el centro.

Las instalaciones actuales son el resultado de varias fases de adecuación y ampliación efectuadas desde su creación. Actualmente cuenta con un edificio de dos plantas donde están situadas la mayor parte de las aulas de ESO, la biblioteca, el laboratorio, la sala de profesorado y los despachos de dirección y administración, y con un ala de reciente incorporación (2018) donde se ubican las aulas de bachillerato y un aula de usos múltiples.

Las instalaciones deportivas del centro son:

- Patio interior del centro, muy pequeño, pues el original fue absorbido por las obras de ampliación del instituto. No se utiliza para impartir las clases de Educación Física, solo como espacio de recreo.
- Instalaciones deportivas municipales: polideportivo adyacente al instituto y campo de fútbol exterior, así como rocódromo de cuyo uso podemos disfrutar previa solicitud al ayuntamiento.
- Espacios naturales próximos que aumentan mucho nuestras posibilidades de hacer ejercicio en la naturaleza.

3.3. ALUMNADO

Al centro asisten unos 138 alumnos y alumnas, pertenecientes en su mayoría a una clase socioeconómica media, que se caracterizan por ser bastante homogéneos, con una tasa de fracaso escolar baja y, en general, una muy buena aceptación de la actividad física.

Su procedencia es mayoritariamente de nuestro país, aunque las provincias de origen son muy variadas pues en la zona se recibe una importante inmigración interior. También hay un sector del alumnado procedente de Latinoamérica, especialmente de Ecuador, que parece estar muy bien integrado.

3.4. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Departamento de Educación Física para el curso 2020-21 es unipersonal y está formado por Marta González Cardós.

El total de horas asignadas al Departamento quedan distribuidas del siguiente modo:

Marta González Cardós:

1º E.S.O.: 2 grupos.....4 h

2º E.S.O.: 2 grupos 4h

3º E.S.O.: 2 grupos.....4 h

4º E.S.O.: 2 grupo.4 h

1º Bachillerato: 2 grupo.....4h

h Jefatura de Dpto..... 1 h

TOTAL horas lectivas.....21h

Complementarias..... 6

TOTAL.....27

La jefa de este Departamento será también la responsable del seguimiento del alumnado con la materia pendiente de cursos anteriores.

El desarrollo de la programación se estructura en función de los siguientes condicionantes: El entorno en el que el centro se ubica: trata de aprovechar el medio natural que nos rodea, llevando a cabo actividades que en otros centros, por ejemplo centros urbanos, resultarían de difícil ejecución. Las características del centro: La presencia de un profesorado con ganas de participación impulsa a la aplicación de la interdisciplinariedad en los contenidos.

Las características propias del profesorado: tanto la formación y capacitación del mismo, hacen que determinadas actividades cobren más relevancia que otras, y que también la metodología de las mismas sea fundamentalmente dinámica, flexible y participativa.

Los condicionantes materiales: tanto por el material disponible como por las instalaciones. Cabe destacar que contamos con unos recursos limitados, que no se han adaptado al gran aumento de la población escolar en los dos últimos cursos.

La hora prevista para la reunión semanal del departamento se empleará para solucionar todos los asuntos relativos al

mismo: planificación de actividades, revisión y/o compra de material, solicitudes al ayuntamiento relativas a las instalaciones o a las actividades previstas, exenciones del alumnado de alto nivel, comunicación con las familias. De todo ello se dejará constancia en el acta que mensualmente se elaborará y se hará llegar al equipo directivo.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVOS GENERALES DE ESO Y BACHILLERATO

Siguiendo el **Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en su artículo 11, se consideran los siguientes **objetivos para cumplir en la Educación Secundaria**:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicarla 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.

Del mismo modo, se establece que 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.

4.2. OBJETIVOS DE MATERIA

La **Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo**, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, establece como **objetivos generales de área para el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria**:

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

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

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

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

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

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

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potencia rsu autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

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

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

Por otro lado, la **Orden ECD/494/2016, de 26 de mayo**, por la que se aprueba el currículo del **Bachillerato** y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, expone que la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

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

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

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

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

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

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

5. COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave dentro del área de Educación Física, tanto en la etapa de Educación Secundaria como en la de Bachillerato son:

1. Competencia en Comunicación Lingüística. (CCL)
2. Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología. (CMCT)
3. Competencia Digital. (CD)
4. Competencia Social y Cívica. (CSC)
5. Competencia de Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor. (CSIEE)
6. Competencia de Conciencia y Expresiones Culturales. (CCEC)
7. Competencia de Aprender a Aprender. (CAA)

La competencia clave es un término acuñado por la LOMCE, que se podría definir como capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. Estas competencias clave favorecerán al alumno su desarrollo personal y social, dentro de su contexto natural y vital, además de facilitarle la integración en la vida adulta y desarrollar la capacidad de aprender a lo largo de toda la vida. Al final de la educación obligatoria el alumno debe alcanzar los objetivos pero también adquirir las competencias clave. Estas capacidades buscan la relación de todos los objetivos y contenidos del currículo educativo, así si en Educación Física se enseña a correr, si lo transferimos a una competencia, sería adaptar esta tarea a un contexto con transferencia real y transversal para el momento actual y para la vida futura, como por ejemplo, correr para marcar un gol en un partido, correr para coger el autobús, saber entrenar la carrera para preparar una oposición de bombero, o correr para rescatar a una

persona.

La incorporación de las competencias clave al currículum permite poner acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un alumno al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Desde la materia de Educación Física se contribuye a desarrollar de una manera directa las Competencias Clave.

<p>1.Competencia en comunicación lingüística</p> <p>CCL</p>	<p>Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Escuchar, exponer y dialogar son parte también del aprendizaje de los deportes. El uso correcto de la comunicación (incluso la no verbal) es muy importante. Ademástambién se potencia a través de la búsqueda de información y presentación de la misma.</p>
<p>2.Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>CMCT</p>	<p>Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, porcentaje de la frecuencia máxima alcanzada, porcentaje de potencia de esfuerzo utilizada etc. También se mejora esta competencia en el trabajo con mapas y escalas, así como con el estudio del cuerpo humano y con las actividades en el medio natural, a través de las cuales el alumnado aprende a disfrutarlo y utilizarlo de manera segura y responsable.</p>
<p>3.Competencia Digital</p> <p>CD</p>	<p>Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de la información relacionada con la educación física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado. Además, nuestro alumnado adquiere esta competencia a través del uso de aplicaciones móviles destinadas al control de la actividad física, cálculo de distancias, desniveles y velocidades en el transcurso de actividades en la naturaleza como por ejemplo Wikiloc, Endomondo, Geocatching.</p>

<p>4. Aprender a aprender</p> <p>CAA</p>	<p>La Educación Física ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas. A través de la actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.</p>
<p>5. Competencia Social y Cívica</p> <p>CSC</p>	<p>El deporte con planteamientos sociales y ciudadanos, facilita la integración, fomenta el respeto y contribuye a la cooperación y la igualdad, así como el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.</p>
<p>6. Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>CSIEE</p>	<p>Se anima al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones que exigen la superación personal. Se le otorga protagonismo en aspectos de organización individual en la organización de jornadas, composiciones, actividades deportivas, planificación de la mejora de su propia condición física, etc. Por otro lado, el alumno se enfrenta a situaciones en las que ha de manifestar una actitud positiva, autosuperación y perseverancia ante tareas que supongan cierta dificultad técnica o bien exijan el mantenimiento de un esfuerzo físico.</p>
<p>7. Competencia en conciencia y expresión cultural</p> <p>CCEC</p>	<p>Esta materia contribuye a la apreciación y comprensión del hecho cultural, mediante el reconocimiento y la valoración culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas y la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.</p> <p>A la expresión de ideas o sentimientos se contribuye mediante la exploración y utilización de recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.</p>

6. CONTENIDOS

6.1. ACCIONES MOTRICES Y CONTENIDOS CURRICULARES

La **ORDEN ECD 489/2016** del 26 de mayo establece **6 bloques de contenidos** para la asignatura de Educación Física

Bloque 1. Acciones motrices individuales.

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

Bloque 2. Acciones motrices de oposición.

El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. A estas acciones corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios (juegos de lucha, el judo suelo, la esgrima, etc.) o actividades modificadas de cancha dividida (bádminton, el tenis, raquetas, etc.), entre otros.

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

Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos. En los primeros los estudiantes deben cooperar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Los participantes están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergente, juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU) como de bate y carrera (por ejemplo beisbol), de cancha dividida (por ejemplo voleibol) y de invasión (por ejemplo hockey o ultimate), así como acciones dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE) son actividades que pertenecen a este grupo.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural.

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

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las acciones propias de este bloque se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación

y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Las producciones transmitirán significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. Dentro de estas actividades tenemos, entre otras, la expresión corporal, las danzas, el acrosport, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores.

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

6.2. UNIDADES DIDÁCTICAS A TRABAJAR

1º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	
BLOQUES DE CONTENIDO	UNIDADES DIDÁCTICAS
BLOQUE 6. Gestión de la vida activa y valores.	UD 1. Calentando motores: el calentamiento general UD 2. La condición física: mejorando nuestra forma física general.
BLOQUE 1. Acciones motrices individuales.	UD 3. Gimnasia artística: controlo mi cuerpo.

BLOQUE 2. Acciones motrices de oposición.	UD 4. Palas y raquetas
BLOQUE 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.	UD 5. Juegos alternativos UD 6. Baloncesto UD 7. Beisbol
BLOQUE 4. Acciones motrices en el medio natural.	UD 8. Esquí UD 9. Orientación en el medio natural
BLOQUE 5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.	UD 10. Expresión corporal

2º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	
BLOQUES DE CONTENIDO	UNIDADES DIDÁCTICAS
BLOQUE 6. Gestión de la vida activa y valores.	UD 1. Calentando motores: Calentamiento específico UD 2. La condición física: conozco mis capacidades físicas básicas
BLOQUE 1. Acciones motrices individuales.	UD 3. La escalada: mi cuerpo en suspensión
BLOQUE 2. Acciones motrices de oposición.	UD 4. Palas e indiacas
BLOQUE 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.	UD 5. Juegos alternativos UD 6. Baloncesto UD 7. Beisbol
BLOQUE 4. Acciones motrices en el medio natural.	UD 8. Esquí UD 9. Orientación en el medio natural
BLOQUE 5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.	UD 10. Actividades de ritmo con combas

3º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	
BLOQUES DE CONTENIDO	UNIDADES DIDÁCTICAS
BLOQUE 6. Gestión de la vida activa y valores.	UD 1. Calentando motores: Calentamiento y vuelta a la calma UD 2. La condición física: entrenando nuestras capacidades físicas básicas
BLOQUE 1. Acciones motrices individuales.	UD 3. Revisión de habilidades gimnásticas básicas
BLOQUE 2. Acciones motrices de oposición.	UD 4. Juegos de raquetas
BLOQUE 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.	UD 5. Juegos alternativos y cooperativos UD 6. Voleibol UD 7. Balonmano
BLOQUE 4. Acciones motrices en el medio natural.	UD 8. Esquí UD 9. Orientación en el medio natural
BLOQUE 5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.	UD 10. Acrosport

4º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	
BLOQUES DE CONTENIDO	UNIDADES DIDÁCTICAS
BLOQUE 6. Gestión de la vida activa y valores.	UD 1. Calentando motores: Calentamiento y vuelta a la calma. Relajación. UD 2. La condición física: Planificación del entrenamiento de mi condición física.
BLOQUE 1. Acciones motrices individuales.	UD 3. Escalada en rocódromo
BLOQUE 2. Acciones motrices de oposición.	UD 4. Bádminton
BLOQUE 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.	UD 5. Juegos alternativos y cooperativos UD 6. Voleibol UD 7. Rugby

BLOQUE 4. Acciones motrices en el medio natural.	UD 8. Esquí UD 9. Actividades en el medio natural.
BLOQUE 5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.	UD 10. Actividades de ritmo y expresión

1º BACHILLERATO	
BLOQUES DE CONTENIDO	UNIDADES DIDÁCTICAS
BLOQUE 6. Gestión de la vida activa y valores.	UD 1. Planificación del trabajo de condición física. UD 2. Somos lo que comemos: Alimentación para la salud. UD 3. Te puede pasar: Primeros auxilios.
BLOQUE 2. Acciones motrices de oposición.	UD 4. Bádminton
BLOQUE 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.	UD 5. Jugar por jugar: elaboración y presentación de juegos alternativos. UD 6. Voleibol
BLOQUE 4. Acciones motrices en el medio natural.	UD 7. Actividades en el medio natural
BLOQUE 5. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.	UD 8. Ritmo y expresión: creación y presentación de composiciones artísticas.

7. TEMPORALIZACIÓN

PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

TRIMESTRES y número de sesiones	UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones /UD
Primer trimestre (24-30 sesiones)	Presentación	2
	UD 1. Calentando motores: Calentamiento general	6
	UD 2. Condición física: mejorando nuestra forma física general	8-10
	UD 5. Juegos alternativos	8
	UD 4. Palas y raquetas	4
Segundo trimestre (22-24 sesiones)	UD 6. Baloncesto	8-10
	UD 5. Juegos alternativos	4
	UD 3. Gimnasia artística	8
	UD 8. Esquí	2
Tercer trimestre (12-16 sesiones)	UD 10. Expresión corporal	4
	UD 7. Beisbol	6-8
	UD 9. Orientación	2-4

SEGUNDO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

TRIMESTRE	UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones /UD
Primer trimestre (24 sesiones)	Presentación	2
	UD 1. Calentando motores: Calentamiento específico	6
	UD 2. Condición física: Conozco mis capacidades físicas básicas	8
		4
	UD 5. Juegos alternativos	4

	UD 4. Palas e indiacas	
Segundo trimestre (26 sesiones)	UD 6. Baloncesto	10
	UD 5. Juegos alternativos	8
	UD 3. Escalada en rocódromo	6
	UD 8. Esquí	2
Tercer trimestre (16 sesiones)	UD 10. Actividades de ritmo con combas.	4
	UD 7. Beisbol	8
	UD 9. Orientación	4

TERCER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

TRIMESTRE	UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones /UD
Primer trimestre (28 sesiones)	Presentación	2
	UD 1. Calentando motores: Calentamiento + vuelta a la calma	6
	UD 2. Condición física: entrenando nuestras capacidades físicas básicas	10
	UD 5. Juegos alternativos y cooperativos	10
Segundo trimestre (24 sesiones)	UD 5. Juegos alternativos y cooperativos	8
	UD 6. Voleibol	12
	UD 8. Esquí	2
	UD 4. Juegos de raquetas	2
Tercer trimestre (16 sesiones)	UD 10. Acrosport y UD 3. Habilidades gimnásticas	8
	UD 7. Balonmano	6
	UD 10. Orientación	2

CUARTO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

TRIMESTRE	UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones/UD
Primer trimestre (22 sesiones)	Presentación	2
	UD 1. Calentamiento y vuelta a la calma	2
	UD 2. Condición física: entrenamiento de las capacidades físicas básicas	8
	UD 7. Rugby	10
Segundo trimestre (24 sesiones)	UD 6. Voleibol	12
	UD 8. Esquí	2
	UD 4. Bádminton	6
	UD 3. Escalada	6
Tercer trimestre (12 sesiones)	UD 10. Actividades de ritmo	4
	UD 9. Orientación	4
	UD 5. Juegos alternativos y cooperativos	4

7.3 PRIMERO DE BACHILLERATO

TRIMESTRE	UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones/UD
Primer trimestre (22 sesiones)	Presentación	2
	UD 1. Planificación del trabajo para la mejora de la condición física.	20
Segundo trimestre	UD 6. Voleibol	10
	UD 5. Jugar por jugar: presentación de juegos	10

(24 sesiones)	alternativos.	
	UD 7. Actividades en el medio natural: Esquí	2
	UD 2. Somos lo que comemos: alimentación.	2
Tercer trimestre (16 sesiones)	UD 8. Ritmo y expresión: creación y presentación de composiciones artísticas.	4
	UD 7. Actividades en el medio natural	6
	UD 3. Primeros auxilios	2
	UD 6. Voleibol	4

8. METODOLOGÍA

8.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Se define **metodología didáctica** como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados (ORDEN ECD 489/2016).

Desde el departamento de Educación Física consideramos prioritarios los siguientes principios:

- ✓ Construir **aprendizajes significativos**: actividades que relacionen los conocimientos previos del alumnado con aquellos que queremos que adquieran.
- ✓ Garantizar la **funcionalidad de los aprendizajes**, es decir, que puedan ser utilizados en situaciones reales
- ✓ Fomentar la **interdisciplinaridad** de los aprendizajes: contenidos relacionados y coordinados con los de otras asignaturas.
- ✓ Reforzar los **aspectos prácticos**, buscando la incorporación del ejercicio físico a sus actividades habituales ✓ Crear un clima de **aceptación mutua y de cooperación**.
- ✓ Favorecer un la **participación del alumnado en el proceso de enseñanza aprendizaje**, dándole autonomía en la toma de algunas decisiones con la finalidad de que planifique y desarrolle sus propios hábitos deportivos.

8.2. TÉCNICAS, ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

La **TÉCNICA DE ENSEÑANZA** es la **forma más efectiva de presentar y comunicar el contenido de enseñanza**.

Destacamos **dos tipos: la Instrucción Directa**, donde los alumnos aprenden el modelo de ejecución técnico más perfecto (ejemplo: lanzamiento de peso en atletismo) y la **indagación**, donde se resuelve un problema motor planteado por el profesor /a (ejemplo: composición de cuerdas).

En función de las características de nuestro alumnado, para nuestra programación tenderemos a evolucionar desde unas técnicas con predominio de la instrucción directa en las primeras unidades didácticas, hasta otras basadas en la indagación, en las últimas unidades didácticas.

EL ESTILO DE ENSEÑANZA se refiere a la **manera peculiar que tiene el docente de interactuar con su alumnado**. Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica, en cada sesión y en cada tarea concreta, lo que exigirá que se **combinen estilos** a lo largo del proceso de enseñanza.

Dado que en el contexto escolar nuestra asignatura no busca el rendimiento deportivo como fin principal, los estilos de enseñanza que aplicaremos serán los siguientes:

- ✓ **Modificación de Mando Directo**: cuando busquemos mayor control y precisión en la ejecución de los ejercicios
- ✓ **Asignación de Tareas**: para responsabilizar al alumnado de su propio trabajo y adecuarlo a su particular nivel de aprendizaje.
- ✓ **Enseñanza Recíproca**: para favorecer la ayuda mutua y la cooperación, trabajando además las relaciones afectivas entre compañeros.
- ✓ **Microenseñanza**: en la que el alumno o alumna con conocimientos sobre el contenido de aprendizaje, hace la función de profesor/a.
- ✓ **Descubrimiento guiado**: el alumnado es el encargado de investigar la respuesta a un problema motor planteado, como forma de fomentar la curiosidad y la toma de decisiones. La profesora dirige esa búsqueda para evitar pérdidas de tiempo o garantizar la seguridad.
- ✓ **Resolución de problemas**: lo que aumenta la autonomía del alumnado en situaciones sin riesgo.

La **ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA es la forma de presentar la actividad** (Delgado Noguera, 1991). Podemos distinguir tres tipos: **Global**, donde enseñamos la tarea en su totalidad; **Analítica**, cuando se divide la tarea en partes y se van enseñando cada una por separado; **Mixta**, combinación de las anteriores.

En función del contenido de la unidad didáctica, utilizaremos unas u otras. Así, en contenidos como gimnasia artística primarán estrategias analíticas, mientras que en el aprendizaje de las diferentes técnicas deportivas se procurará la utilización de estrategias globales, global con polarización de la atención o global con modificación de la situación real.

8.3. ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL AULA

Consideramos necesario establecer unas normas básicas y rutinas que generen un clima de trabajo y cooperación en clase para el buen desarrollo del curso. Estas pueden concretarse en los siguientes puntos:

Recogida del grupo en el aula, donde se pasará lista, se explicará el contenido de la clase y sus objetivos y se darán las consignas necesarias. Asimismo, al inicio de la UD se expondrán los contenidos teóricos requeridos. Así nos aseguraremos que el alumnado ha comprendido perfectamente la actividad a realizar.

Desplazamiento al polideportivo o espacio exterior, se realizará de manera ordenada, en silencio, puesto que hay grupos dando clase. El grupo deberá permanecer unido y se desplazará usando aceras y pasos de peatones.

Se reparten responsabilidades entre el alumnado en función de las actividades a realizar (recogida y distribución del material, señalización de los diferentes ejercicios, establecimiento de estaciones o postas, anotaciones etc).

El alumnado que no pueda participar en la actividad por motivos de enfermedad o lesión, **deberá aportar certificado médico** que especifique claramente las limitaciones físicas que implica y la duración aproximada del proceso. Dicho alumnado acompañará al grupo-clase y seguirá las indicaciones de la profesora. Excepcionalmente, podrá permanecer en el aula con un profesor de guardia si las condiciones climatológicas (excesivo frío o humedad) implican un mayor riesgo para su patología.

Intentaremos resolver los conflictos que puedan surgir en la propia clase, evitando recurrir innecesariamente a la dirección, como una forma consciente de aprender a dialogar, solucionar los problemas entre compañeros y consensuar soluciones, aceptando los propios errores.

9. EVALUACIÓN

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

A continuación se presentan los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje establecidos en la Orden

ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Así mismo se presentan una serie de matizaciones de los mismos, que refleja su adaptación a este centro educativo en concreto.

PRIMERO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.

Est.EF.1.1.5. Realiza e identifica acciones motrices individuales (por ejemplo desplazamientos, saltos, giros equilibrios)

para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones planteadas en clase.

Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.

Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones de éxito en la práctica de actividades de oposición.

Cri.EF.3.1. Realizar e identificar acciones motrices para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición.

Est.EF.3.1.3. Realiza e identifica acciones motrices para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición.

Cri.EF.3.3. Identificar el sentido del juego, en la práctica de actividades de cooperación y cooperación-oposición, para adaptar su conducta motriz.

Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones sencillas con éxito en la práctica de actividades cooperación y/o cooperación-oposición

Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.

Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.

Cri.EF.5.2. Conoce e identifica alguno de los recursos expresivos del cuerpo y CCEC del movimiento (usando estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas, juego simbólico...) para elaborar producciones con intención artística o expresiva.

Est.EF.5.2.1. Conoce e identifica alguno de los recursos para representar personajes, acciones u objetos, etc. individualmente, en parejas o en grupos con la intención de mostrarlo a otros.

Est.EF.5.2.2. Ajusta el movimiento a ritmos sencillos marcado con una música.

Cri.EF.6.4. Conocer, con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

Est.EF.6.4.3. Conoce y verbaliza, con la ayuda del docente, el resultado de su acción tras realizar situaciones motrices.

Est.EF.6.4.4. Conoce las principales partes del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades) que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza y que son movilizadas en una situación de clase.

Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir, con ayuda, las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.

Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce, con ayuda, alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).

Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás.

Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades.

Cri.EF.6.8. Conocer y practicar diferentes juegos infantiles populares.

Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas surgidas en clase.

Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.

Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.

Est.EF.6.13.2. Resuelve problemas motores sencillos aceptando ayuda.

Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).

Est.EF.6.13.4. Participa, de forma dirigida, en la recogida de material utilizado en las clases.

Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego.

SEGUNDO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Cri.EF.1.1. Realizar e identificar acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.

Est.EF.1.1.5. Realiza e identifica acciones motrices individuales (por ejemplo desplazamientos, saltos, giros equilibrios) para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones planteadas en clase.

Cri.EF.2.3. Identificar el sentido del juego en la práctica de actividades de oposición.

Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones de éxito en la práctica de actividades de oposición.

Cri.EF.3.1. Realizar e identificar acciones motrices para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición

Est.EF.3.1.3. Realiza e identifica acciones motrices para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición.

Cri.EF.3.3. Identificar el sentido del juego, en la práctica de actividades de cooperación y cooperación-oposición, para adaptar su conducta motriz.

Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones sencillas con éxito en la práctica de actividades cooperación y/o cooperación-oposición.

Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar.

Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo.

Cri.EF.5.2. Conoce e identifica alguno de los recursos expresivos del cuerpo y CCEC del movimiento (usando estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas, juego simbólico...) para elaborar producciones con intención artística o expresiva.

Est.EF.5.2.1. Conoce e identifica alguno de los recursos para representar personajes, acciones u objetos, etc. individualmente, en parejas o en grupos con la intención de mostrarlo a otros.

Est.EF.5.2.2. Ajusta el movimiento a ritmos sencillos marcado con una música.

Cri.EF.6.4. Conocer, con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

Est.EF.6.4.3. Conoce y verbaliza, con la ayuda del docente, el resultado de su acción tras realizar situaciones motrices.

Est.EF.6.4.4. Conoce las principales partes del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades) que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza y que son movilizadas en una situación de clase.

Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir, con ayuda, las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.

Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce, con ayuda, alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).

Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás.

Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades.

Cri.EF.6.8. Conocer y practicar diferentes juegos infantiles populares.

Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2. Conoce y practica juegos infantiles, identificando sus reglas o características.

Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en clase.

Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas surgidas en clase.

Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.

Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.

Est.EF.6.13.2. Resuelve problemas motores sencillos aceptando ayuda.

Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).

Est.EF.6.13.4. Participa, de forma dirigida, en la recogida de material utilizado en las clases.

Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego.

TERCERO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

Est.EF.1.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

Est.EF.1.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Est.EF.2.3.1.Adaptalosfundamentostécnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición propuestas.

Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.

Est.EF.2.3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Est.EF.3.3.1.Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.

Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas. Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de figuras de acrogimnasia, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

Est.EF.6.4.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. Est.EF.6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

Est.EF.6.5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma. Est.EF.6.6.3. Prepara y pone

en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Crit.EF.6.7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.

Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

Est.EF.6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

Est.EF.6.7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

Est.EF.6.8.2.Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

Est.EF.6.8.3.Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

Est.EF.6.9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.

Est.EF.6.9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

Est.EF.6.9.3.Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Crit.EF.6.10.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.

Est.EF.6.10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.

Est.EF.6.10.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social,

relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

CUARTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.

Est.EF.1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

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

Crit.EF.3.3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.

Est.EF.3.3.2. Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.

Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. Est.EF.4.3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las

mismas.

Est.EF.4.3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Crit.EF.5.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Est.EF.5.2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

Est.EF.5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Crit.EF.6.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Est.EF.6.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Crit.EF.6.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Est.EF.6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Est.EF.6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas

básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

Est.EF.6.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Crit.EF.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

Est.EF.6.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. Est.EF.6.8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la

forma de vida en los mismos.

Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de

cambio frente a otros argumentos válidos.

Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.

Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

PRIMERO DE BACHILLERATO

Siguiendo la Orden ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su

aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, se establecen los siguientes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

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

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

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

Crit.EF.2.3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. Est.EF.2.3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.

Est.EF.2.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.

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

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

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

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

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

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

Est.EF.3.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.

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

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

Est.EF.4.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

Est.EF.4.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

Est.EF.4.1.4.Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

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

Est.EF.4.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas.

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

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

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

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

Crit.EF.6.4.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

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

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

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

Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la

mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

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

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

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

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

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

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

Crit.EF.6.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

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

Est.EF.6.6.2.Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Crit.EF.6.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo

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

Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

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

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

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

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

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

Est.EF.6.9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Est.EF.6.9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

9.2. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO:

9.2.1 Mínimos exigibles e instrumentos de evaluación

PRIMERO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

	EXAMEN TEÓRICO	PRUEBA PRÁCTICA (RÚBRICA)	OBSERVACIÓN
	20 %	40%	40%
UD 1	Sabe qué es el calentamiento, conoce sus efectos, sus tipos y cómo se realiza adecuadamente.	Realiza un calentamiento autónomo completo.	CHECKLIST: <ul style="list-style-type: none"> • Acude con la indumentaria y material adecuados. • Cuida el material. • Respeta a los compañeros. • Es puntual. • Realiza las tareas con diligencia. • Atiende a las explicaciones. • Participa en las tareas. • Ayuda en la recogida y traslado del material. • Comienza a calentar con premura e interés. • Respeta las normas de los juegos y deportes practicados.
UD 2	Conoce las capacidades físicas básicas e identifica actividades que las trabajan.	Mejora su nivel de resistencia. Muestra autoexigencia en la ejecución de los tests.	
UD 3	Conoce las normas básicas de seguridad para la práctica de elementos gimnásticos básicos. Identifica las técnicas básicas aprendidas.	Mejora la ejecución de elementos técnicos y los incluye en una composición.	
UD 4	Conoce las técnicas básicas.	Experimenta las técnicas aprendidas.	
UD 5	Conoce las normas básicas de los juegos y deportes. Explica cómo se realizan los gestos técnicos más básicos.	Realiza gestos técnicos adecuados en función de la fase de juego.	
UD 6	Conoce las normas básicas del baloncesto. Explica cómo se realizan los gestos técnicos más básicos.	Realiza gestos técnicos adecuados en función de la fase de juego en baloncesto.	
UD 7	Conoce las normas básicas del béisbol. Explica cómo se realizan los gestos técnicos más básicos.	Realiza gestos técnicos adecuados en función de la fase de juego.	
UD 8	Conoce las normas básicas de seguridad.	Aplica las normas básicas de seguridad.	
UD 9	Identifica las principales formas de expresión del ser humano.	Es capaz de expresar mensajes sencillos.	
UD 10	Conoce las normas de seguridad en orientación.	Aplica las normas fundamentales en la realización de actividades en el medio natural.	

2º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

	EXAMEN TEÓRICO	PRUEBA PRÁCTICA (RÚBRICA)	OBSERVACIÓN
	20 %	40%	40%
UD 1	Sabe qué es el calentamiento específico, qué ejercicios se han de incluir y por qué.	Realiza un calentamiento específico para un deporte de su elección.	CHECKLIST: <ul style="list-style-type: none"> • Acude con la indumentaria y material adecuados. • Cuida el material. • Respeta a los compañeros. • Respeta las normas de los juegos y deportes practicados. • Es puntual. • Realiza las tareas con diligencia. • Atiende a las explicaciones. • Participa en las tareas. • Ayuda en la recogida y traslado del material. • Comienza a calentar con premura e interés. •
UD 2	Conoce las capacidades físicas básicas, sabe qué órganos y sistemas están implicados en cada una de ellas y cómo trabajarlas.	Mejora su nivel de ejecución en resistencia, fuerza y flexibilidad. Muestra autoexigencia en la realización de los tests. Es capaz de correr durante 9 minutos sin parar.	
UD 3	Conoce las normas básicas de seguridad para la práctica de la escalada. Así como las técnicas básicas de ejecución.	Realiza adecuadamente las técnicas aprendidas.	
UD 4	Conoce las técnicas básicas.	Experimenta las técnicas aprendidas.	
UD 5	Conoce las normas básicas de los juegos y deportes practicados, así como las técnicas básicas y su aplicación. Comprende y explica el valor de los juegos alternativos.	Realiza gestos técnicos adecuados en función de la fase de juego. Es capaz de aplicar tácticas básicas.	
UD 6	Conoce las normas básicas del baloncesto, así como las técnicas básicas y su aplicación en situación real de juego.	Realiza gestos técnicos adecuados en función de la fase de juego. Es capaz de aplicar tácticas básicas.	
UD 7	Conoce las normas básicas del béisbol, así como las técnicas básicas y su aplicación en situación real de juego. Comprende los aspectos tácticos del deporte.	Realiza gestos técnicos adecuados en función de la fase de juego. Es capaz de aplicar tácticas básicas.	
UD 8	Conoce las normas básicas de seguridad.	Aplica las normas básicas de seguridad.	
UD 9		Diseña y ejecuta una composición rítmica combinando los elementos aprendidos.	
UD 10	Conoce técnicas básicas del deporte de orientación así como las normas de seguridad a tener en cuenta.	Es capaz de seguir un recorrido sencillo de orientación, aplicando los conocimientos aprendidos.	

3º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

	EXAMEN TEÓRICO	PRUEBA PRÁCTICA (RÚBRICA)	OBSERVACIÓN
	20 %	40%	40%
UD 1	Sabe el qué, el para qué y el cómo del calentamiento. Sabe cómo estirar los principales grupos musculares.	Realiza calentamientos autónomos sin previo aviso. Estira autónomamente. Sigue prácticas de relajación.	CHECKLIST: <ul style="list-style-type: none"> • Acude con la indumentaria y material adecuados. • Cuida el material. • Respeto a los compañeros. • Es puntual. • Realiza las tareas con diligencia. • Atiende a las explicaciones. • Participa en las tareas. • Ayuda en la recogida y traslado del material. • Comienza a calentar con premura e interés. • Respeto las normas de los juegos y deportes practicados.
UD 2	Conoce las capacidades físicas básicas, sabe qué órganos y sistemas están implicados en cada una de ellas y cómo trabajarlas. Conoce y sabe trabajar diferentes tipos de resistencia, identifica diferentes métodos y sistemas.	Diseña y dirige actividades de resistencia. Las adecúa al tipo de resistencia que pretende trabajar. Utiliza la frecuencia cardiaca como indicador del tipo de esfuerzo realizado. Es capaz de correr 10 minutos sin parar y a un ritmo constante.	
UD 3	.Explica como ejecutar las ayudas correctamente durante la práctica de habilidades gimnásticas sencillas.	Realiza habilidades gimnásticas sencillas, las incorpora a una composición artística de acrosport. Ejecuta las ayudas correctamente.	
UD 4	Conoce las técnicas básicas.	Experimenta las técnicas aprendidas	
UD 5	Identifica el valor de los juegos alternativos y cooperativos. Diferencia las distintas manifestaciones. Conoce las bases de la cooperación.	Diseña y dirige sus propios juegos alternativos/cooperativos. Experimenta las actividades propuestas con autonomía.	
UD 6	Conoce los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol. Es capaz de reflexionar sobre ellos y explicarlos.	Mejora la ejecución de los elementos técnicos de voleibol en situación de juego adaptada. Aplica el reglamento con corrección en situación real de juego.	
UD 7	Conoce los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano.	Realiza gestos técnicos adecuados en función de la fase de juego. Respeto el reglamento.	
UD 8	Conoce las normas básicas de seguridad.	Aplica las normas básicas de seguridad.	
UD 9	Conoce las normas básicas de seguridad para la práctica del acrosport, así como las técnicas y roles del deporte.	Diseña y ejecuta una composición rítmica combinando los elementos aprendidos.	
UD 10	Conoce técnicas básicas del deporte de orientación así como las normas de seguridad a tener en cuenta.	Localiza balizas con ayuda del mapa, respeta las medidas de seguridad, sigue recorridos de senderismo.	

4º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

	EXAMEN TEÓRICO	PRUEBA PRÁCTICA (RÚBRICA)	OBSERVACIÓN
	20 %	40%	40%
UD 1	Identifica los principales estiramientos a realizar en función de la parte principal de la sesión.	Dirige calentamientos y partes finales de la sesión, estirando la musculatura trabajada.	CHECKLIST: <ul style="list-style-type: none"> • Acude con la indumentaria y material adecuados. • Cuida el material. • Respeto a los compañeros. • Es puntual. • Realiza las tareas con diligencia. • Atiende a las explicaciones. • Participa en las tareas. • Ayuda en la recogida y traslado del material. • Comienza a calentar con premura e interés. • Respeto las normas de los juegos y deportes practicados. COEVALUACIÓN: Muestra actitudes de cooperación durante los juegos en equipo. (10% sobre el 40% especificado)
UD 2	Sabe definir las capacidades físicas básicas, sabe clasificarlas, conoce los métodos y sistemas para el trabajo de cada una de ellas, comprende cómo intervienen los órganos y sistemas corporales en su trabajo y reflexiona sobre otros aspectos del entrenamiento.	Diseña y dirige actividades para el trabajo de las distintas capacidades físicas básicas, adaptando el trabajo a las características de sus compañeros. Es capaz de correr 11 minutos sin parar y a un ritmo constante.	
UD 3	Conoce técnicas básicas de escalada. Conoce aspectos básicos del entrenamiento de escalada, así como su influencia en órganos y sistemas corporales.	Realiza correctamente las técnicas aprendidas. Ejecuta correctamente los porteos y otras técnicas relacionadas con la seguridad durante la práctica de la escalada.	
UD 4	Conoce elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en bádminton.	Es capaz de aplicar las técnicas aprendidas, así como la táctica en situación real de juego.	
UD 5	Identifica el valor de los juegos alternativos y cooperativos. Diferencia las distintas manifestaciones. Conoce las bases de la cooperación.	Diseña y dirige sus propios juegos alternativos/cooperativos.	
UD 6	Conoce los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol. Es capaz de reflexionar sobre ellos y explicarlos.	Aplica las técnicas de voleibol aprendidas en situación real de juego. Aplica el reglamento correctamente.	
UD 7	Conoce los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del Rugby. Es capaz de explicar técnicas básicas aprendidas, así como los principales aspectos reglamentarios.	Se sitúa adecuadamente en el campo de juego, ejecuta correctamente las técnicas aprendidas, respeta el reglamento.	
UD 8	Conoce las normas básicas de seguridad.	Aplica las normas básicas de seguridad.	
UD 9	Explica las normas de seguridad durante las actividades en el medio natural realizadas. Conoce y explica las técnicas básicas del deporte de orientación, tanto en relación al uso del mapa como respecto del uso correcto de la brújula.	Aplica las normas de seguridad en las actividades realizadas. Realiza recorridos adaptados a sus compañeros. Localiza balizas con ayuda del mapa y/o brújula. Sigue rumbos, mide distancias y realiza otras técnicas con corrección. Diseña actividades en el medio natural.	
UD 10	Conoce los recursos artísticos más comunes para el diseño de coreografías.	Diseña y ejecuta una composición artística con soporte musical o bajo un ritmo dado.	

1º BACHILLERATO

	EXAMEN TEÓRICO	PRUEBA PRÁCTICA (RÚBRICA)	OBSERVACIÓN
	30 %	40%	30%
UD 1	Conoce los principios básicos para la planificación de la mejora de su condición física. Conoce los sistemas y métodos de entrenamiento , la influencia de su aplicación en sus órganos y sistemas. Es capaz de manejar volumen e intensidad para la mejora de sus condición física.	Aplica los conceptos aprendidos en la elaboración y diseño de un programa de entrenamiento de una capacidad física básica dirigido a sus compañeros. Tiene en cuenta sus características y condiciones.	CHECKLIST: <ul style="list-style-type: none"> • Acude con la indumentaria y material adecuados. • Cuida el material. • Respeta a los compañeros. • Es puntual. • Realiza las tareas con diligencia. • Atiende a las explicaciones. • Participa en las tareas. • Ayuda en la recogida y traslado del material. • Comienza a calentar con premura e interés. • Respeta las normas de los juegos y deportes practicados. COEVALUACIÓN: Muestra actitudes de cooperación durante los juegos en equipo. (10% sobre el 40% especificado)
UD 2	Distingue los distintos sustratos energéticos, conoce sus características y funciones, así como su metabolismo. Distingue conceptos como el gasto y aporte energéticos, acción dinámica específica, etc. Conoce los elementos que se han de tener en cuenta para que su alimentación sea saludable.	Es capaz de diseñar una dieta saludable a partir de los principios aprendidos.	
UD 3	Conoce los principales incidentes que pueden darse durante la práctica de actividad física e identifica las acciones que han de realizarse, así como las que no.	Realiza prácticas sencillas de primeros auxilios.	
UD 4	Conoce elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos en bádminton.	Aplica los elementos técnicos aprendidos en situación real de juego. Es capaz de aplicar principios tácticos y respeta el reglamento.	
UD 5	Identifica el valor de los juegos alternativos y cooperativos. Diferencia las distintas manifestaciones. Conoce las bases de la cooperación.	Diseña y dirige sus propios juegos alternativos/cooperativos. Los lleva a la práctica. Los adapta al público para el que fueron diseñados.	
UD 6	Conoce los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del rugby. Es capaz de reflexionar sobre ellos y explicarlos.	Aplica las técnicas de rugby aprendidas en situación real de juego con adecuación. Emplea recursos tácticos. Aplica el reglamento correctamente.	
UD 7	Conoce los elementos básicos a tener en cuenta para el diseño de actividades en el medio natural. Conoce las normas básicas de seguridad durante la práctica del esquí.	Diseña y dirige actividades en el medio natural de manera autónoma. Atiende a las condiciones particulares del público al que van dirigidas. Respeta las normas de seguridad en todo momento. Aplica las normas básicas de seguridad durante la práctica del esquí.	
UD 8	Conoce los recursos artísticos más comunes para el diseño de coreografías, así como recursos expresivos.	Diseña y ejecuta una composición con finalidades artísticas o expresivas, con o sin soporte musical, adaptándola a las características del público para el que se diseñó.	

9.2.2. Criterios de calificación.

Por tanto, en cada una de las evaluaciones se calculará la nota del alumnado partiendo de tres notas que están predominante referidas a los tres ámbitos de conducta:

- Examen teórico
- Pruebas prácticas o teórico-prácticas (rúbrica o tests físicos)
- Trabajo diario del alumno en clase (Registro de la observación mediante una checklist)

En caso de existir varias pruebas de un mismo ámbito, el peso de cada una de ellas en la nota final dependerá del número de sesiones trabajadas sobre ese contenido en concreto.

Tal y como se especificó en la tabla anterior, en el caso de Educación Secundaria Obligatoria el valor porcentual de cada uno de los apartados queda como sigue:

- Examen teórico: 20%
- Pruebas prácticas: 40%
- Trabajo diario del alumno: 40%

En el caso del bachillerato, el valor porcentual de cada uno de los apartados queda como sigue:

- Examen teórico: 30%
- Pruebas prácticas: 40%
- Trabajo diario del alumno: 30%

Se ha de tener en cuenta que para que el alumno obtenga una calificación positiva en la materia en cada evaluación, la nota mínima a obtener en el examen teórico de la evaluación habrá de ser 4. En caso de que la nota obtenida en el examen teórico de la evaluación no alcance 4 se guardarán las notas correspondientes a todas las pruebas y registros realizados, para su posterior ponderación cuando el alumno recupere el examen teórico, pero la nota que aparecerá en su boletín será 4, hasta que dicha recuperación tenga lugar.

En el caso de la nota de trabajo de clase, al tratarse de una materia eminentemente procedimental, se ha de tener en cuenta que para obtener una nota positiva diaria, se ha de asistir a clase, o bien realizar un trabajo complementario que trabaje los contenidos tratados en clase. Dicho trabajo se convendrá con el profesor en función de los contenidos que no hayan sido trabajados.

La nota final de curso corresponderá a la media aritmética de las tres evaluaciones, siempre y cuando todas figuren aprobadas, en caso contrario, el alumno contará con un examen de recuperación por cada prueba a realizar en cada evaluación.

En lo que respecta al redondeo, tanto en Educación Secundaria Obligatoria como en bachillerato, se atenderá a las leyes

matemáticas del redondeo, siempre y cuando el alumno haya alcanzado un mínimo de 5 puntos. Es decir, por debajo del 5 no se redondea.

En lo que respecta a la entrega de trabajos o fichas, se restará medio punto de la nota obtenida por cada día de retraso en la entrega respecto de la fecha fijada. Los trabajos plagiados, o copiar en un examen, implicará la obtención de 0 en la calificación de dicha prueba.

9.2.3. Evaluación del alumnado exento de la parte práctica

En el caso de las exenciones debemos distinguir dos situaciones:

- Exención temporal de la parte práctica

Se trata de alumnos que están atravesando una situación temporal de lesión o enfermedad, la cual deberá ser justificada por escrito por el facultativo competente. En este caso, el alumno realizará durante la clase las tareas que su enfermedad o lesión le permita y que además facilite la adquisición de los contenidos, tales como tareas de arbitraje, asistencia u organización del material, o bien aquellas tareas de rehabilitación pautadas en caso de que existan. Deberá además rellenar una ficha diaria sobre el contenido trabajado durante la sesión. Todo ello ponderará el 40% de su nota final en caso de Educación Secundaria Obligatoria y un 30% de tratarse de un alumno de bachillerato.

Si, por la duración de su lesión, no le fuera posible realizar alguna o la totalidad de las pruebas prácticas, en su lugar deberá presentar, en el tiempo y forma acordados, un trabajo teórico-práctico sobre el contenido trabajado o bien sobre su lesión, la recuperación y adaptación deportiva, el tratamiento, las causas, etc. La elección de la temática del trabajo correrá a cargo del profesor, buscando un posible consenso entre ambos. El trabajo ponderará un 40% sobre su nota final de la evaluación.

- Exención total de la parte práctica

En caso de que por sus condiciones personales, no se recomiende la práctica de ningún tipo de actividad física durante el año completo, además de presentar el correspondiente justificante médico de exención, el alumno deberá:

realizará durante la clase las tareas que su enfermedad o lesión le permita y que además facilite la adquisición de los contenidos, tales como tareas de arbitraje, asistencia u organización del material, o bien aquellas tareas de rehabilitación pautadas en caso de que existan. Deberá además rellenar una ficha diaria sobre el contenido trabajado durante la sesión. Todo ello ponderará el 40% de su nota final en caso de Educación Secundaria Obligatoria y un 30% de tratarse de un alumno de bachillerato.

Además deberá presentar, en el tiempo y forma acordados, un trabajo teórico-práctico sobre el contenido trabajado o bien sobre su lesión, la recuperación y adaptación deportiva, el tratamiento, las causas, etc. La elección de la temática del trabajo correrá a cargo del profesor, buscando un posible consenso entre ambos. El trabajo ponderará un 40% sobre su nota final de la evaluación.

El 20% restante corresponderá a su examen teórico.

9.2.4 Medidas de recuperación de la materia suspensa

- Medidas de recuperación durante el curso

Cuando la evaluación sea negativa, se establecerán las medidas oportunas de apoyo educativo. A lo largo del curso, el departamento de Educación Física propondrá **programas individualizados** (ORDEN 489/2016, p.9 art.14) a aquellos alumnos y alumnas que no hayan obtenido una calificación negativa en el trimestre anterior. Al final de curso se repetirán las pruebas no superadas para tratar de valorar el logro de los objetivos propuestos.

Los estándares de aprendizaje referidos a aspectos actitudinales, por referirse al trabajo diario del alumnado, se recuperarán de forma continua, valorando los cambios positivos de actitud a lo largo del curso, y por tanto recuperándose en evaluaciones posteriores aquellas valoraciones negativas obtenidas en evaluaciones anteriores. Para la recuperación en evaluación extraordinaria se atenderá a la realización de un trabajo que versará sobre las actitudes y valores en el deporte y pretenderá que el alumno reflexione sobre éstos y otros aspectos.

- Alumnado con la materia pendiente del curso anterior

En el caso de alumnos con la materia suspensa del curso anterior, pero siendo ésta cursada durante el presente año. Al tratarse la Educación Física de una materia eminentemente procedimental, si el alumno aprobara las dos primeras evaluaciones del año en curso se consideraría aprobada la materia del curso previo.

En el caso de que la materia no esté siendo cursada por el alumno durante el presente curso, al inicio del mismo se convendrá con el mismo el medio de recuperación pertinente, teniendo en cuenta las causas por las que suspendió y planteando una o varias actividades de carácter teórico-práctico que le permitan al alumno adquirir aquellos conocimientos, habilidades y actitudes que motivaron sus suspenso.

9.2.5. Calificación del deportista de alto nivel

- Alumno ausente temporalmente por condición de deportista de alto nivel

El alumnado que, por su condición de deportista de alto nivel, deba permanecer ausente durante parte del curso deberá realizar las pruebas prácticas o teórico-prácticas que le sea posible, además de presentar en el tiempo y forma acordados los trabajos que el docente considere para que el alumno trabaje los contenidos no trabajados durante su ausencia.

- Alumnado exento por su condición de deportista de alto nivel

Según la ORDEN ECD 1968/2016 los deportistas de alto nivel y alto rendimiento y el alumnado que curse enseñanzas profesionales de Danza serán objeto de exención en la asignatura de Educación Física, previa solicitud por parte de la persona interesada.

10. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

La ORDEN 489/2016 expone que *“las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y al logro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y la adquisición de las competencias correspondientes y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y competencias y la titulación correspondiente.”*

Por su parte, el DECRETO 188/2017 de 28 de noviembre del Gobierno de Aragón, regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad autónoma de Aragón y **define la respuesta educativa inclusiva** como *“toda actuación que personalice la atención a todo el alumnado, fomentando la participación en el aprendizaje y reduciendo la exclusión dentro y fuera del sistema educativo”*

Atendiendo a esta normativa, el departamento de Educación Física, tomará las medidas pertinentes para garantizar el logro de los objetivos, valorando las particulares características y circunstancias del alumnado del centro.

10.1. Criterio de adaptación

Consideramos que un alumno/a requerirá adaptación, cuando a pesar de los refuerzos efectuados, no alcanza los contenidos mínimos, así como a todos aquellos alumnos/as que por razones médicas lo requieran.

10.2. Medidas generales de intervención educativa. Refuerzos y adaptación curriculares no significativas

¿QUÉ SON?

Son aquellas actuaciones de carácter ordinario que, definidas por el centro de manera planificada y formal, se orientan a la promoción del aprendizaje y del éxito escolar de todo el alumnado. Implican actuaciones preventivas y de detección temprana de necesidades, y actuaciones de intervención dirigidas a todo o a parte del alumnado. Entre otras se incluyen:

- Metodologías variadas
- Actividades diversas con distinto grado de exigencia y distinto nivel de dificultad, diferenciadas en función del contenido al que se refieren (básicos, complementarios, etc.)
- Emplear materiales didácticos variados y graduados en función de sus dificultades.
- Dejar más tiempo para realizar una tarea.
- Contenidos:

+ Organización y secuenciación distinta.

+ Priorizar contenidos: eliminar los considerados no básicos.

+ Profundizar o ampliar algunos.

- Priorizar objetivos

- Revisar e introducir modificaciones en los procedimientos para llevar a cabo la evaluación.

¿CUÁNDO SE APLICAN?

En cualquier momento del proceso de enseñanza-aprendizaje cuando yo, como profesora, lo estime oportuno a la vista de la evolución del alumnado.

10.3. Medidas específicas de intervención educativa. Adaptaciones curriculares significativas

¿QUÉ SON?

Estas medidas específicas son propuestas y modificaciones en los elementos que configuran las distintas enseñanzas con objeto de responder a la necesidad específica que presenta un alumno en concreto. A su vez, existen dos tipos de medidas específicas: básicas y extraordinarias.

Las medidas específicas de intervención educativa básicas son aquellas dirigidas a responder a las necesidades de un alumno en concreto que no implican cambios significativos en alguno de los aspectos curriculares y organizativos que constituyen las diferentes enseñanzas del sistema educativo. Por otro lado, las medidas específicas de intervención educativa extraordinarias son las que implican cambios significativos en alguno de los aspectos curriculares y organizativos que constituyen las diferentes enseñanzas del sistema educativo.

¿CUÁNDO SE APLICAN?

Las medidas específicas de intervención educativa extraordinarias se aplican en el momento en que se detectan las dificultades, o en el caso de que el alumno ya venga de una compensación, se prolongará la misma. Para ello se requiere:

1º) Conocimiento real y objetivo de las distintas discapacidades, así como de su repercusión en la dinámica de la clase.

2º) Valoración ajustada de las dificultades que presenta cada alumno con necesidades específicas de apoyo educativo.

3º) Diseño de adaptación curricular.

4º) Adecuación del personal, materiales, horarios, etc. para la puesta en práctica de esa adaptación. 5º) Sensibilización

de toda la comunidad escolar para dar respuesta a estas necesidades.

Discapacidad es la ausencia de la capacidad para realizar una determinada tarea. En Educación Física las discapacidades hacia la actividad física se pueden agrupar en:

- ✓ **Motoras:** producidas por una lesión, traumatismo, accidente o parálisis cerebral, que afecta a las distintas posibilidades de movilidad, equilibrio, coordinación, etc.
- ✓ **Psíquicas:** presentan algún tipo de retraso mental o en el nivel de desarrollo evolutivo. Suelen recibir atención en las áreas instrumentales mediante adaptaciones curriculares.
- ✓ **Sensoriales:** déficit o limitaciones en la vista o el oído.

ADAPTACIÓN CURRICULAR PARA ALUMNADO CON DISCAPACIDADES O LIMITACIONES FÍSICAS Adaptación curricular para los alumnos con discapacidad motora o sensorial, temporal o permanente:

1. - Solicitud de la adaptación a la Dirección del Centro por los interesados, acompañado del *"Certificado Médico"* actualizado.
2. - Adaptación curricular,
 - a) Asistencia obligatoria a clase.
 - b) Ficha diaria del trabajo de clase.
 - c) Examen teórico sobre el contenido de las fichas diarias en cada evaluación, según el tipo de discapacidad.
 - d) Un trabajo individual por evaluación, cuyo contenido y temática se le explicará personalmente al principio de la misma, según el tipo de discapacidad.
 - e) Realización de los mismos trabajos teóricos que sus compañeros realicen a largo del curso, según el tipo de discapacidad.
 - f) Participación en la **"organización"** de aquellas actividades prácticas que se realicen en clase. (Organización no implica la realización de la actividad)

La antigua situación del "exento" en Educación Física desaparece. Por tanto es preciso realizar una serie de adaptaciones del currículo en función de las características individuales de aquellos alumnos/as que lo precisen.

Las adaptaciones más usuales suelen ser:

- Disminuir la intensidad de la parte práctica del área.

-Desarrollar un programa de ejercicios individualizado según los casos.

Las adaptaciones que realizaremos para todos aquellos alumnos que por diversas limitaciones (cardiopatías, minusvalías, lesiones físicas graves...) se vean impedidos de realizar cualquier tipo de práctica deportiva durante toda la duración del curso escolar, serán las siguientes:

- Cambiar los porcentajes en los que se estructuran las calificaciones.

Al alumnado que por diferentes causas (ya sean lesiones físicas o de otra índole), se vea durante un cierto periodo de tiempo limitado para realizar algún tipo de práctica deportiva, se le aplicará adaptaciones determinadas por el profesor, dependiendo del tiempo que dure la limitación y si afectan a todo tipo de prácticas o es solo parcial. En cada uno de los casos se decidirá el cambio de porcentajes y los trabajos a realizar de manera individualizada, para asegurar el correcto desarrollo del alumno en lo que a la asignatura de Educación Física se refiere.

Dentro del desarrollo normal del currículo se trata de ofrecer un amplio abanico de posibilidades en cuanto a la actividad física se refiere, intentando cubrir la mayor parte de los intereses del alumnado. No obstante el currículo siempre puede estar abierto a aquellas sugerencias que provengan de los alumnos y se consideren interesantes.

En el desarrollo normal de un curso nos encontramos con tres tipos de alumnado:

-Aquel que se ajusta a las exigencias del programa.

-Aquel al que estas exigencias suponen una barrera excesiva para ellos.

-Aquel que está muy por encima de dichas exigencias.

Para estos tres tipos de alumnos/as se desarrollan actividades individualizadas que responden a sus posibilidades en los siguientes ámbitos:

Aspecto teórico:

-Eliminar como parte sustancial los contenidos referentes a técnicas deportivas específicas, para centrar al alumnado en lo concerniente a aspectos básicos de la condición física y la salud.

-Ampliación de los contenidos conceptuales para aquellos alumnos/as que lo soliciten según sus intereses.

Aspecto práctico:

-Cambiar la prueba de resistencia para aquellos alumnos/as cuyas patologías (asma etc) les impida llevarla a cabo

-Eliminar como parte sustancial la superación de las pruebas prácticas de técnicas deportivas específicas para aquellos alumnos/as menos capacitados.

-Individualizar los programas de desarrollo de la condición física y las exigencias según las capacidades personales.

-Desarrollar aspectos técnicos y tácticos más elevados de las actividades deportivas para los alumnos/as que lo soliciten.

La programación busca en todo momento acercarla enseñanza lo más posible al alumno teniendo en cuenta sus diferencias. Destacar que a pesar de estas diferencias entre los alumnos nunca se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo, y optar por otras alternativas para la consecución de los mismos objetivos propuestos desde el principio.

Con las posibles adaptaciones curriculares variaremos las posibles condiciones de enseñanza con el objeto de posibilitar ésta, favoreciendo siempre un proceso de integración con el resto de alumnado del mismo grupo.

La adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias. Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:
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, así como de las habilidades expresivas). Para ello podremos establecer una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.
- Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, 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.

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.

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.

Selección y priorización de contenidos. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. Debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de

mayor grado de complejidad en el nivel de ejecución y/o en el nivel de dificultad de comprensión, de percepción o de toma de decisiones. En nuestra área, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto.

Proponer actividades diferenciadas. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc. Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades.

Aspectos de la evaluación. Establecer criterios de evaluación graduados: los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje. Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación en función de características y experiencias previas de los alumnos.

Las adaptaciones se podrán basar además: en métodos de enseñanza más productivos en los que el alumno/a sea participe de su proceso de aprendizaje, en la utilización de materiales didácticos variados adaptados a las necesidades de cada uno, así como en la agrupación de alumnos que matice las diferencias. Si fuese necesario se buscaría apoyo en el Dpto. de Orientación del Centro, para facilitar así el proceso de evaluación objetiva del alumno/a.

La integración debe ser un proceso de ida y vuelta: por un lado, adecuar las posibilidades a los alumnos para su integración; por otro lado, incluir en el proceso de aprendizaje del resto de los alumnos, contenidos referidos a la especificidad de sus compañeros.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN CADA CONTENIDO

Condición física:

Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes. Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.

Establecer pruebas con un carácter criterial que valoren el nivel de progresión del alumno en función de la práctica y del esfuerzo realizado.

Utilizar las cargas en el trabajo como un factor diferenciador.

Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.

Habilidades básicas y desarrollo de las habilidades específicas.

Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje

En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnásticas), se deben establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en los alumnos con más problemas.

Técnica y táctica deportiva.

En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características. En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución.

Hay que intentar evitarlos agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.

Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas. Hay que valorar la cooperación, el respeto a los otros y el trabajo colectivo.

Contenidos rítmicos.

En estas edades vamos a encontrar resistencia a estos contenidos en parte del alumnado, debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:

- ✓ Proponer actividades motivantes al inicio, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.
- ✓ Asentar el respeto al otro como base de trabajo.
- ✓ Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales, no forzando los agrupamientos.
- ✓ Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.
- ✓ Posibilitar a los alumnos distintos caminos para responder a una misma propuesta.

Actividades en la naturaleza.

Estos contenidos pretenden desarrollar en el alumnado el interés por la naturaleza, el respeto a la misma y la sensibilidad ante la riqueza de nuestros paisajes. Las unidades didácticas de escalada, senderismo y cicloturismo antepondrán los conocimientos sobre práctica responsable, seguridad y prevención al mero rendimiento físico. Se pretende también que el fruto de estas actividades sea encontrar y valorarla riqueza cultural de nuestros pueblos y nuestro entorno al tiempo que se incorpora el ejercicio físico a nuestro tiempo de ocio.

ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA (TRANSITORIA O PERMANENTE)

Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no

pueden practicar actividad física.

Alumnado 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, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse 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 apuntes 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.

En el curso 2018/19 tenemos una alumna matriculada en 1º de Bachillerato que se encuentra en esta situación. Dada la gravedad de su enfermedad y los largos periodos en los que permanece hospitalizada, no participará en nuestra asignatura.

Alumnado con discapacidades que contraindican un determinado tipo de contenidos Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de OsgoodSchlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo).

Para el caso de patologías de **larga duración** 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.

En el curso 2020/21 tenemos un alumno de 3º de ESO que sufre una diabetes severa por lo que requiere el uso de bomba de insulina. Tras conversación con la madre, recibimos las indicaciones precisas para actuar en caso de hipoglucemia y acordamos controlar la intensidad de los esfuerzos que realiza para evitar que se dé esta situación.

En el caso de lesiones o enfermedades que contraindiquen toda actividad deportiva de forma **temporal**, se evaluarán los contenidos actitudinales y teóricos de la unidad (si los hubiera) y se pospondrán las pruebas físicas correspondientes

al momento de total recuperación.

ALUMNADO CON DIFICULTADES POR DESCONOCIMIENTO DEL IDIOMA

Aquellos alumnos con desconocimiento del idioma, verán adaptadas las fichas de trabajo o de registro de cada una de las Unidades Didácticas. La evaluación de los objetivos procedimentales también se modificará cuando para su realización sea necesaria la comprensión de contenidos conceptuales; en aquellas unidades didácticas en las que no sea necesario, se mantendrán los criterios de evaluación asignados.

11. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

El Departamento de Educación Física propone, dentro del marco legal de la programación, algunas de aquellas actividades que tienen relación con los contenidos de “acciones motrices en el medio natural”, debido a que estas no se pueden realizar en horario lectivo, así como actividades que complementen los contenidos trabajados en el aula, siempre y cuando se den las condiciones para que se puedan llevar a cabo: aprobación, apoyo e implicación del claustro y de los departamentos afines, aprobación por el consejo escolar, respaldo de la dirección del centro, que sean acogidas y apoyadas por el departamento de extraescolares tanto en la planificación como en la subvención con los recursos del centro, dentro de sus posibilidades, o en la gestión de subvenciones de los organismos públicos: Ayuntamiento, Comarca, D.G.A. u otros, así como en la contratación de los seguros que cubran estas actividades.

En el caso de que estas condiciones no se dieran, el Departamento de Educación Física no se compromete a llevarlas a cabo.

Si alguna actividad de las programadas no pudiera realizarse por causas justificadas, se podrá sustituir por una similar. En cualquier caso, durante el curso escolar surgiera alguna exposición, jornadas, conferencias, exposiciones, cine, teatro, etc... ocasionales, y de interés manifiestos, y que pueda relacionarse con la materia, este Departamento deja la posibilidad de poder organizar actividades extraescolares o complementarias relacionadas con estos acontecimientos.

Así mismo, desde este Departamento se ofrecerá colaboración en las actividades relacionadas con temas transversales planteadas por el Departamento de Extraescolares o de otros Departamentos.

Desde este departamento se propone la realización de las siguientes actividades :

CURSO	ACTIVIDAD	FECHA
1º ESO	Ruta de las pasarelas del Río Vero + visita del centro de interpretación de las pinturas rupestres	Tercer trimestre
2º ESO	Excursionismo a Sos	Tercer trimestre
3º ESO	Senderismo	Tercer trimestre
4º ESO	BTT, otras actividades en el medio natural.	Tercer trimestre
1º BACHILLERATO	Actividades en el medio natural, excursionismo a refugio de montaña.	Tercer trimestre
Todo el centro	Semana Blanca	14,15 y 16 de febrero

12. PLANES Y PROYECTOS

PLAN DE LECTURA

Al igual que en el resto de las materias que forman el currículo de la ESO y Bachillerato, intentamos que la Educación Física participe en el desarrollo de la comprensión lectora y del lenguaje oral, para lo cual hemos desarrollado una serie de estrategias, que en resumen son las siguientes:

- ✓ Acogernos al Plan de Lectura que se llevará a cabo en todos los departamentos.
- ✓ Desarrollo de trabajos escritos sobre las diferentes unidades didácticas, con búsqueda de información en fuentes bibliográficas e internet.
- ✓ Realización de pruebas escritas y/o orales

✓ Análisis de diferentes artículos de prensa sobre los temas trabajados en clase (nutrición, doping...)

✓ Lecturas propuestas:

CURSO	TÍTULO	AUTOR/A	EDITORIAL	PORTADA
1º ESO	Asterix y los Juegos Olímpicos	Albert Uderzo y René Goscinny	Ed. Hachette Livre	
2º ESO	El jugador de frontón	Aro Sainz de la Maza	Ed. Grumetes	
3º ESO	El oro de los dioses	Jordi Sierra i Fabra	Ed. Planeta	

4º ESO	Bájame una estrella	Miriam García Pascual	Ediciones Desnivel	
--------	---------------------	-----------------------	--------------------	---

La lectura de estos libros y la ficha de lectura correspondiente se evaluarán como parte del trabajo de clase, ponderando un 10% de la nota, quedando el apartado para la evaluación correspondiente con un valor del 30%.

Se propondrá el visionado de películas con temática deportiva de las que se puedan extraer conclusiones y valores transversales: "La ascensión", "Invictus", "Carros de Fuego", "Campeones", "Quiero ser como Beckham" etc. De forma

voluntaria el alumnado podrá hacer una pequeña crítica oral o escrita, comentando los aspectos que más le han impresionado.

PROYECTO PATIOS ACTIVOS

Como propuesta, se considera en el departamento introducir un programa en el que se fomente la actividad deportiva durante los recreos, tratando de incorporar deportes menos populares. Se valora plantear competiciones de deportes tales como: dutchball, combas, baloncesto, frisbie, voleibol, etc. O bien actividades de ritmo.

En caso de llevarlo a la práctica, será necesario contar con el apoyo del profesorado, así como con otros recursos temporales y materiales tales como aparato de música.

PROYECTO PALE

Desde la materia de Educación Física se plantea formar parte del proyecto con dos actividades:

- Con 1º ESO, realizaremos dos actividades ambientadas en la película de "Harry Potter", una de ellas permitirá la experimentación de la adaptación al Quidditch, y la otra facilitará la comprensión de sus normas más básicas. Paralelamente, desde el departamento de inglés se trabajarán contenidos basados en esta misma película.
- Con 3º ESO realizaremos un proyecto interdepartamental, con base sobre "The pancakes day" celebrado tradicionalmente en United Kingdom. En la materia de tecnología fabricarán el material que será usado posteriormente en Educación Física, en un juego creado con el objetivo del aprendizaje de términos y la práctica de habilidades. Se trata de un juego cooperativo, teniendo por tanto implicaciones importantes de carácter afectivo-social.

PROYECTO "CUIDA TU MEDIO"

Desde la materia de Educación física, se pretende:

- Concienciar al alumnado de la importancia de la reducción de productos de desecho, tales como el papel albal del almuerzo, fomentando el uso de otras formas de empaquetado.
- Fomentar actitudes activas, tales como el uso de bicicleta.

Dentro del bloque de contenidos de actividades en el medio natural, el tratamiento de determinados contenidos irá dirigido a:

- Que el alumno conozca su entorno próximo, y lo valore.
- Que el alumno adquiera actitudes de respetuosas con el medio ambiente.
- Que el alumno desarrolle gusto por la realización de actividades en el medio natural.

ANEXO I. INVENTARIO INICIO DE CURSO 20/21

MATERIAL	UNIDADES
Aros de plástico	12
Picas de colores	9
Sticks de floorball + bolas	7+9
Esterillas	15
Raquetas de badminton	6
Tatami	1
Volantes	1
Palas de plástico	10
Bates de beisbol	2
Balón medicinal 1 kg	2
Balones variados	8
Balones de fútbol	6
Balones de rugby	5

Malabares (pelotas)	9
Diábolos	5

Malabares (picas)	3
Balones baloncesto	15
Balones voleibol	19+2 blandos
Freesbees	11
Indiacas	4
Pelotas de tenis	10
Estrellas de agarre	2
Petos blancos, azules y rojos	22
Balones balonmano	6 (3 de goma+3 de cuero)
Conos medianos	20
Conos pequeños	20
Cuerdas individuales	15
Cuerdas largas gruesas	4
Cuerdas largas finas	2
Redes pin pon	2
Portería de hockey desmontable	1

ANEXO II PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA (PERIODO CODIV-19)

ACTIVIDADES

Las condiciones imprescindibles a la hora de organizar cualquier actividad ya son conocidas: Mantener la distancia de seguridad establecida.

Limpieza frecuente de manos

Utilizar la mascarilla si no se puede mantenerse la distancia de seguridad.

Ventilación frecuente de espacios.

Limpieza del material que se utilice.

Disponibilidad del material de higiene necesario: gel hidroalcohólico, papel de manos.

3. Criterios de evaluación modificados:

No se modifican los criterios de evaluación pues los objetivos no los hemos modificado, nos basaremos en los objetivos para modificar la manera de dar los contenidos para que se adaptan a la nueva normalidad. Dependiendo del momento el profesor deberá adaptar los criterios de evaluación según la situación vivida pasando a ser más evaluables unos que otros en función de los contenidos que en ese momento se puedan realizar, ahora en la actualidad las clases son presenciales y contenidos se varían de forma que no se tengan que modificar los criterios por lo cual las competencias claves seguirán trabajándose por igual.

4. Precisiones metodológicas:

Se intentara dar todas las clases en el exterior, En los ejercicios intensos de carrera se les permitirá, siempre que sea en el exterior retirarse la mascarilla. El inconveniente es la climatología, aun así, se adaptarán las sesiones a las normas covid.

Los días de mala climatología nos vemos obligados a dar las clases en el polideportivo compartiendo con primaria, el instituto no tiene ningún otro lugar cubierto, con el riesgo que conlleva, no hay servicio de limpieza entre clase y clase para desinfectar el polideportivo. Intentare que no se utilicen los servicios. Con dirección hemos llegado a un acuerdo y es que la mascarilla será obligatoria en los espacios cerrados per si algún chic@ necesita quitársela podrá salir al exterior del Polideportivo a quitársela un momento. Se intentará utilizar el mínimo material, de forma que solo lo toque el profesor y si en algún momento lo toca algún alumno se deberá desinfectar, se podrá almacenar el material 3 días cada vez que un grupo lo use. Por ello se alternarán contenidos en los diferentes grupos. Dentro del grupo clase se harán

grupos burbujas, en los grupos más numerosos 4 y en los menos 2. Estos grupos se harán siguiendo el criterio de proximidad, es decir se reagruparán según su procedencia y el ámbito social en el que se mueven.

La mayoría de las propuestas de la asignatura se desarrollan de dos en dos, de tres en tres o en grupo grande. Si es necesario mantener la distancia establecida entre el alumnado, se recomendarán las siguientes medidas:

- Lavarse las manos con hidro-alcohol o jabón al inicio y al final de la sesión.

- Evitar contactos en la adaptación de las actividades de la sesión: peleas y rivalidades de contacto, por ejemplo.

- Designar a un o una responsable de garantizar las distancias en las tareas de cooperación en los equipos.
- Uso de la mascarilla: se deberán mantener las distancias necesarias en el mayor número de actividades posibles, en caso contrario, se utilizará uso la mascarilla (salvo con el alumnado que tenga dificultades respiratorias).

Enseñanza presencial. En la primera sesión del curso trabajar con el alumnado la importancia y obligatoriedad de las medidas sanitarias y de higiene para la salud de todos y todas para concienciar al alumnado de su responsabilidad social ante el virus. Al inicio del curso se priorizarán actividades de condición física con el menor contacto físico posible. A medida que vaya pasando el curso, y en función de la evolución de la situación sanitaria se irán incorporando juegos y deportes, diferentes materiales, etc.

- **Enseñanza on-line.** En primer lugar y antes de que ocurra, tendremos que trabajar con todo el alumnado los recursos necesarios (programas) online a través de dispositivos digitales para garantizar un uso autónomo desde casa. En caso de volver a quedarse en casa como consecuencia de la situación sanitaria, se tendrá planificada la clasificación de las actividades basadas en las conclusiones de la evaluación realizada desde la experiencia anterior* y se acordará con el alumnado: las sesiones que se van a llevar a cabo, a través de (classroom, e-mail)...

MATERIAL

No debemos olvidar que lo importante es mantener la distancia de seguridad, aumentar las medidas de higiene, ventilar los espacios y garantizar la higiene del material que se utiliza. Teniendo en cuenta estas consideraciones, en el caso del material se deberá realizar una clasificación (cuál utilizar y cómo limpiar y cuál no utilizar para guardarlo).

- En los juegos de captura, se pueden utilizar churros de piscina para evitar el contacto directo, incluso en corro. Al final, habrán de lavarse las manos y el churro utilizado.

- Después de manipular el material con las manos hay que desinfectarlo. Se habrá de tener disponible en el gimnasio el material higiénico necesario: desinfectante, gel, papel, papelera con pedal....
- Los juegos de relevo pueden ser adecuados, limpiándose al final tanto los testigos utilizados como las manos.

- Hay materiales que habrá que evitar (porque no se pueden desinfectar en el momento): petos, colchonetas, telas de juego simbólico...

También se puede analizar en función del alumnado, que cada uno traiga de casa algunos materiales propios o que se hagan en el aula y tengan un uso personal (por ejemplo, salto de cuerda, malabares). ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Se han juntado las dos sesiones para facilitar los protocolos CODIV. En las sesiones de última hora facilitaría plantear trabajos de más alta intensidad y además posibilita, en ocasiones, que el alumnado pueda ducharse en su casa. Se plantean sesiones como salidas complementarias para reducir el número de alumnos y alumnas que hay en el centro (al monte, paseos por la naturaleza, con bicicleta o patines) y así también otros profesores se implican de forma interdisciplinar. En el caso de tener que impartir sesiones on-line, la programación y las actividades adaptadas a la misma, las coordinaciones, las relaciones con las familias, se trabajara en los primeros días de clase presencial. Por lo tanto, es imprescindible tener planificada de antemano esa situación (posibles esquemas de la sesión para trabajar diferentes actividades, rutinas,) No se puede olvidar la necesidad de adaptar la intervención para responder adecuadamente al alumnado con necesidades educativas especiales específicas o alumnos que manifiestan dificultades, familias necesitan mayor acompañamiento....

RELACIONES CON LAS FAMILIAS Y COORDINACIÓN CON EL PROFESORADO TUTOR

La relación con las familias es imprescindible para asegurar el bienestar, la motivación y el buen estado emocional del alumnado, y, si no es así, para ayudarle de forma personalizada a ofrecer técnicas de relajación o concentración, dialogando con él o con ella y aconsejándole cómo canalizar sus problemas mediante una buena rutina física. Se llevara un registro para recoger los contactos (cuándo, con quién, qué, decisiones adoptadas, compromisos con la familia...). En el caso del alumnado que manifieste dificultades, se intensificara la relación con las familias para garantizar, en la medida de lo posible, su participación y apoyo. Se sistematizar las coordinaciones con el profesorado tutor para estar informado en todo momento: con quién no se puede contactar, cuáles son

4. Previsión de criterios y vías de recuperación de materias pendientes:

Cuando la evaluación sea negativa, se establecerán las medidas oportunas de apoyo educativo. A lo largo del curso, el departamento de Educación Física propondrá **programas individualizados** (ORDEN 489/2016, p.9 art.14) a aquellos alumnos y alumnas que no hayan obtenido una calificación positiva en el trimestre anterior. Al final de curso se repetirán las pruebas no superadas para tratar de valorar el logro de los objetivos previstos.

Los estándares de aprendizaje referidos a aspectos actitudinales se recuperarán de forma continua, valorando los cambios positivos de actitud a lo largo del curso.

Desde el departamento de Educación Física se garantiza el seguimiento y apoyo constante del alumnado con la asignatura pendiente del curso anterior tal y como establece la ORDEN 489/2016, a través de programas de refuerzo individualizados.

Dado que nuestra asignatura es eminentemente práctica, **si se superan las dos primeras evaluaciones del curso, se considerará aprobado el curso anterior.**