

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
FÍSICA**

**CURSO 2020-21**

**JEFE DEL DEPARTAMENTO  
JOSE JAVIER RUIZ FERNANDEZ**

## ÍNDICE

1. INTRODUCCION.
  - a. Características de la materia o ámbito.
  - b. Composición del departamento
  - c. Organización de las materias del Dpto.
2. Competencias clave (personalizadas al dpto.)
3. Secuencia y temporalización de los contenidos.
4. Criterios de evaluación y sus correspondientes estándares de aprendizaje evaluables.
5. Integración de las competencias clave en los elementos curriculares, mediante la relación entre los estándares de aprendizaje evaluables y cada una de las competencias.
6. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.
  - 6.1 Características de la evaluación.
  - 6.2 Instrumentos o pruebas.
  - 6.3 Características de las pruebas.
  - 6.4 Qué evaluar
  - 6.5 Cómo evaluar:
    - Exámenes
    - Cuaderno del alumnado
    - Trabajo en clase...
  - 6.6 ¿Cuándo evaluar?
7. Criterios de calificación
8. Orientaciones metodológicas, didácticas y organizativas. (Concreto)
  - a. Atención a la Diversidad (apoyos, desdobles / PTIs / PMAR)
  - b. Educación en Valores, Uso de las TICs, Fomento de la lectura...
  - c. Metodología distintas modalidades de aprendizaje (distancia, semipresencial y presencial)
9. Materiales curriculares y recursos didácticos.
10. Plan de actividades complementarias.
11. Evaluación interna
12. Otros aspectos de interés
13. Contenidos a desarrollar en las distintas modalidades que se pueden presentar (presencial, semipresencial, a distancia)



# 1.INTRODUCCIÓN.CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA O ÁMBITO

## A.CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA O ÁMBITO

La evolución y el devenir de las sociedades desarrolladas ha conllevado el aumento de una serie de factores y hábitos que perjudican la salud individual y colectiva, favoreciendo la aparición de enfermedades y atentando contra la calidad de vida de las personas. Algunos de éstos son: la alimentación desequilibrada e inadecuada, la ingesta excesiva de alcohol, el consumo de tabaco, el aumento de los niveles de estrés, el incremento del sedentarismo, la ocupación de manera predominantemente del tiempo libre con actividades de ocio pasivo, etc.

Por ello, se hace necesario la promoción de la salud y la potenciación de factores que impulsen estilos de vida saludables, así como la reducción de aquellos otros que generan enfermedad.

Entre estos factores, que impulsan los estilos de vida saludable, aparece de manera destacada la práctica de Actividad Física regular y moderada, pues numerosos estudios demuestran sus beneficios sobre la salud, con el consiguiente incremento del nivel de satisfacción y de la autoestima, influyendo, por tanto, en los ámbitos físico-motriz y psicológico-emocional. Cabe añadir, además, que dicha práctica se asocia también, de manera indirecta, con la adquisición de hábitos saludables, como la correcta alimentación y la disminución del consumo de tabaco y/o alcohol.

Esto ha animado a los Poderes Públicos y a la Administración Educativa a incluir en el Sistema Educativo una materia que forme al alumnado en estos aspectos: la **Educación Física**, a la vez que contribuya a su desarrollo armónico e integral, al aportarles conocimientos y valores relacionados con el cuerpo y la actividad físico-deportiva.

Los ejes de actuación, de la Educación Física, por tanto, podrían definirse y resumirse de la siguiente manera:

- Desarrollo y mejora de la forma física y corporal, de manera acorde con la edad cronológica y/o madurativa, y en relación directa y estrecha con la salud.
- Educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, entendida ésta como una responsabilidad individual, así como la adopción de actitudes críticas ante todas aquellas prácticas que tengan una incidencia negativa en la misma.



- Y el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades específicas que permitan la integración del alumnado en su entorno social, así como la ocupación activa de su tiempo libre, nuevamente unido a la mejora de su nivel de salud y su calidad de vida.

## B. COMPOSICION DEL DEPARTAMENTO

El Departamento de Educación Física se constituye como el órgano básico encargado de organizar y desarrollar la enseñanza de la asignatura de E.F., y está constituido por 2 profesores **Jose Javier Ruiz Fernandez**, que asumirá la labor docente de los grupos (2,3,4 ESO y 1 de bachillerato) así como la jefatura de departamento y **Vicent Lagiere** que asumirá labor docente de 1 eso.

Entre las competencias del departamento destacan:

- *Formular propuestas al equipo directivo y al Claustro, relativas a la elaboración y/o modificación del Proyecto Educativo del Centro y de la Programación General Anual.*
- *Formular propuestas a la Comisión de Coordinación Pedagógica relativas a la elaboración o modificación de los Proyectos Curriculares de etapa.*
- *Elaborar, antes del comienzo del curso académico, la presente Programación didáctica de las enseñanzas correspondientes a las materias integradas en el Departamento, bajo la coordinación y dirección del Jefe del mismo, y de acuerdo con las directrices generales establecidas por la Comisión de Coordinación Pedagógica.*
- *Promover la investigación educativa y proponer actividades de perfeccionamiento de sus miembros.*
- *Mantener actualizada la metodología didáctica.*
- *Colaborar con el Departamento de orientación, bajo la dirección del Jefe de estudios, en la prevención y detección temprana de problemas de aprendizaje, y elaborar la programación y la aplicación de Adaptaciones curriculares para los alumnos y alumnas que lo precisen.*
- *Organizar y realizar actividades complementarias y extraescolares.*
- *Resolver las reclamaciones derivadas del proceso de evaluación que el alumnado formule al Departamento, y dictar los informes pertinentes.*
- *Elaborar, al final del curso, una memoria en la que se evalúa el desarrollo de la programación didáctica, la práctica docente y los resultados obtenidos.*

	<b>IES LOS BATANES</b> (Viso del Marqués)	Programación Didáctica		
		LOMCE	EDUCACIÓN FISICA	

Las **Reuniones de Departamento** se efectuarán una vez a la semana miércoles 10.20 a 11.15), para tratar todos los temas relacionados con el desarrollo de la tarea docente, programación y todos los asuntos que conciernen a su funcionamiento. Se tomará actas de todas las reuniones mantenidas. Dichas reuniones serán coordinadas por el jefe/a del departamento y en las mismas se establecerá una organización flexible que incluya:

- Exposición por parte del jefe del departamento de las ideas o aspectos que se vayan a tratar:
- Comunicación de acuerdos adoptados en CCP, novedades, etc.
- Seguimiento y análisis de la programación.
- Puesta en común y toma de decisiones.
- Ruegos, preguntas y sugerencias.

## C. ORGANIZACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO

Como se comentó en puntos anteriores, Jose Javier Ruiz Fernández será el profesor de impartir Educación Física a 2eso,3eso,4 eso y 1 bachillerato. Y Vicent Lagiere a 1 eso

## D. BASE LEGAL

- La **Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013, de 9 de Diciembre**, (LOMCE) (1º y 3º de ESO y 1º Bachillerato).
- El **R.D. 1105/2014, de 26 de Diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la ESO y el Bachillerato.
- El **D. 40/2015, de 15/06/2015**, por el que se establece el currículo de ESO y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha.
- **Instrucciones de 30/06/2015 e Instrucciones de 14/09/2015**, sobre la organización de las Enseñanzas de ESO y Bachillerato en el curso 2015/16.
- **Orden de 14/07/2016**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los **Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento**.
- **Orden de 15/04/2016**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la **evaluación del alumnado** en la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la **inclusión educativa** del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla la Mancha (DOCM 23 de noviembre de 2018).

- Resolución de 23/07/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones sobre **medidas educativas para el curso 2020-2021** en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Resolución de 31/08/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se modifica la Resolución de 23/07/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones sobre medidas educativas para el curso 2020- 2021 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

## 2.COMPETENCIAS CLAVE

En el área de Educación Física incidiremos en el desarrollo de todas las competencias de manera sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines al área.

### ***Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología***

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea, pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural, hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales sobre la visión social sobre la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

### ***Comunicación lingüística***

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.

### ***Competencia digital***

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

### ***Conciencia y expresiones culturales***

Por medio de la Educación Física el alumnado se acerca puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y a la visión que se ha tenido de ellas o de conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Para ello, en éste área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.
- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.

### **Competencias sociales y cívicas**

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencias, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana.

Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

Esta área contribuirá a la reflexión crítica a cerca de fenómenos sociales como el deporte-espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Los descriptores que entrenaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.



- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social.

### ***Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor***

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.
- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.
- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

### ***Aprender a aprender***

La actividad física propia de esta área favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorezca el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes por medio de la metacognición.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...
- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente...

- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje

## 3.SECUENCIACION Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

### 1ºESO

TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO DE LA UNIDAD	SESIONES
<b>PRIMER TRIMESTRE</b> <b>24 SESIONES</b>	1ª	CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA	3
	2ª	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST CF	12
	10ª	BENEFICIOS DE LA AF SOBRE LA SALUD (Alimentación, higiene postural, hábitos perjudiciales...)	2
	3ª	DEPORTE: HABILIDADES BASICAS	7
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b> <b>23 SESIONES</b>	4ª	CAPACIDADES COORDINATIVAS: MALABARES (pañuelos y pelotas)	8
	5ª	EXPRESIÓN CORPORAL: JUST DANCE	8
	6ª	DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO I (Saltos y Lanzamientos)	7
<b>TERCER TRIMESTRE</b> <b>20 SESIONES</b>	7ª	DEPORTES: HABILIDADES BASICAS II	7
	8ª	DEPORTES ALTERNATIVOS: BÉISBOL Y RINGO	6
	9ª	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: JUEGOS DE PISTAS.	5
	2ª	TEST CONDICIÓN FÍSICA	2

### 2º ESO

TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO DE LA UNIDAD	SESIONES
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	1ª	CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA	2
	2ª	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST CF	10

<b>24</b> <b>SESIONES</b>	3ª	<b>DEPORTES:HABILIDADES BASICAS</b>	7
	4ª	<b>DEPORTE ADVERSARIO: BADMINTON</b>	6
<b>SEGUNDO</b> <b>TRIMESTRE</b> <b>23</b> <b>SESIONES</b>	5ª	<b>DEPORTE ALTERNATIVO PICKLEBALL, PALAS...</b>	9
	6ª	<b>EXPRESIÓN CORPORAL: AERÓBIC, JUST DANCE</b>	7
	7ª	<b>CAPACIDADES COORDINATIVAS: MALABARES, CAJAS CHINAS</b>	7
<b>TERCER</b> <b>TRIMESTRE</b> <b>20</b> <b>SESIONES</b>	8ª	<b>DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE</b>	4
	9ª	<b>DEPORTES HABILIDADES BASICAS</b>	6
	10ª	<b>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: JUEGOS DE PISTAS Y SENDERISMO</b>	4
	11ª	<b>JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES</b>	4
	2ª	<b>TEST CONDICIÓN FÍSICA</b>	2

### 3ºESO

TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO DE LA UNIDAD	SESIONES
<b>PRIMER</b> <b>TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>24</b> <b>SESIONES</b>	1ª	<b>CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA</b>	2
	2ª	<b>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST CF</b>	12
	3ª	<b>DEPORTES HABILIDADES ESPECIFICAS</b>	8
	4ª	<b>ALIMENTACIÓN</b>	2
<b>SEGUNDO</b> <b>TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>23</b> <b>SESIONES</b>	5ª	<b>EXPRESIÓN CORPORALCOMBAS INDIVIDUALES/COLECTIVAS I. JUST DANCE</b>	8
	6ª	<b>DEPORTE DE RAQUETA: BADMINTON 2</b>	8
	7ª	<b>CUALIDADES MOTRICES: CAJAS CHINAS</b>	7
<b>TERCER</b> <b>TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>20</b> <b>SESIONES</b>	8ª	<b>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN</b>	4
	9ª	<b>DEPORTE COLECTIVO HABILIDADES ESPECIFICAS</b>	8
	10ª	<b>DEPORTE ALTERNATIVO: PALAS Y PICKLEBALL</b>	6
	2ª	<b>TEST CONDICIÓN FÍSICA</b>	2

#### 4º ESO

TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO DE LA UNIDAD	SESIONES
<b>PRIMER TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>24</b> <b>SESIONES</b>	1ª	CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA	2
	2ª	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: Métodos, Plan de entrenamiento 1 CFB,...	12
	3ª	DEPORTE DE RAQUETA: BÁDMINTON II	8
	4ª	LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS	2
<b>SEGUNDO TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>23</b> <b>SESIONES</b>	5ª	DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO II (Saltos y Lanzamientos)	8
	6ª	DEPORTES HABILIDADES ESPECIFICAS	10
	7ª	EXPRESIÓN CORPORAL: COMBAS INDIVIDUALES/ COLECTIVAS II JUST DANCE	5
<b>TERCER TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>20</b> <b>SESIONES</b>	8ª	A.M.N: ORIENTACIÓN	5
	9ª	DEPORTES HABILIDADES ESPECIFICAS	7
	10ª	DEPORTES CANCHA DIVIDIDA I	6
	2ª	TEST CONDICIÓN FÍSICA	2

#### 1º Bachillerato

TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO DE LA UNIDAD	SESIONES
<b>PRIMER TRIMESTR</b>	1ª	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO/ VUELTA A LA CALMA/ RELAJACIÓN	2
	2ª	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: Métodos, Plan de entrenamiento	9

<b>E</b> <b>24</b> <b>SESIONES</b>		CFB,...	
	3ª	DEPORTE COLECTIVOS HABILIDADES ESPECIFICAS	6
	4ª	COMBAS COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS	7
<b>SEGUNDO</b> <b>TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>23</b> <b>SESIONES</b>	5ª	DEPORTES CANCHA DIVIDIDA II: RINGO, BÁDMINTON Y PALAS	11
	6ª	PRIMEROS AUXILIOS Y POSTURA CORPORAL	3
	7ª	EXPRESIÓN CORPORAL: JUST DANCE / CARDIOCOMBAT	9
<b>TERCER</b> <b>TRIMESTR</b> <b>E</b> <b>20</b> <b>SESIONES</b>	8ª	AMN: ORIENTACIÓN Y BTT	6
	9ª	SALIDAS PROFESIONALES Y CAMPEONATOS DEPORTIVOS	3
	10ª	DEPORTE HABILIDADES ESPECIFICAS	7
	1ª	RELAJACIÓN	2
	2ª	TEST CONDICIÓN FÍSICA	2

- Nota: Alguna Ud denominada Habilidades básicas deportes o específicas deportes, su contenido principal será deportes colectivos, tan solo que los contenidos a tratar serán aquellas habilidades que se puedan desarrollar atendiendo a las medidas preventivas tomadas por covid19. Por ejemplo no podrán realizar ataque y defensa de futbol sala, pero si realizar distintos pases de futbol sala a cierta distancia.



## 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SUS CORRESPONDIENTES ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

BLOQUE CONTENIDOS ESO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESO
1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
2. JUEGOS Y DEPORTES	3. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
3. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	5. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.
4. EXPRESIÓN CORPORAL	6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	7. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características colaborando con los demás.
	8. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
	10. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con cada una de las características de las mismas.
	11. Utilizar tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información

	relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
--	---

## **5. INTEGRACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES, MEDIANTE LA RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y CADA UNA DE LAS COMPETENCIA**

**1ºESO**

***UD 1: EL CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA***

***UD 2: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST C.F.***

***UD 3: DEPORTE COLECTIVO: DEPORTE HABILIDADES BASICAS I***

***UD 4: CAPACIDADES COORDINATIVAS: MALABARES (pañuelos y pelotas)***

**UD 5: EXPRESIÓN CORPORAL: JUSTA DANCE**

**UD 6: DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO (Saltos y Lanzamientos)**

**UD 7: DEPORTE COLECTIVO: HABILIDADES BÁSICAS II**

**UD 8: DEPORTES ALTERNATIVOS: BÉISBOL Y RINGO**

**UD 9: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: JUEGOS DE PISTAS.**

**UD 10: BENEFICIOS DE LA AF SOBRE LA SALUD (Alimentación, higiene postural, hábitos p**

**CE (Criterio Evaluación)    IE (Instrumento Evaluación)    U (Unidad Didáctica)**  
**CC (Competencia Clave)                    PE (Prueba Escrita)    ET (Elaboración**  
**Trabajo)    PP (Prueba Practica)    OD (Observación Directa)**

**COMPETENCIAS CLAVE:** CL: Competencia lingüística    CM: Competencia matemática ciencia y tecnología  
 CD: Competencia digital    AA: Aprender a aprender    CS: Competencia social y cívica  
 SI: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.    CC: Conciencia y expresiones culturales.

**iciales...**



# Educación Física. 1º ESO



**CE IES LOS BATANES**  
(Viso del Marqués)

Programación Didáctica  
de **aprendizaje evaluativo**  
EDUCACIÓN FÍSICA

**P**

**C.C**

**IE**

**U1**

**U2**

**U3**

**U4**

**U5**

**U6**

**U7**

**U8**

**U9**

**U10**

## Bloque 1. Condición física y salud

1.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	PE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	PE		X													
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	PE	X														X
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	OD		X													
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	ET															X
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	PE		X													X
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	PP		X													
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	PP		X													
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	PP		X													



<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		P	CC	IE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10
1	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	OD			X	X		X	X	X		
	1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	OD			X			X	X	X	X	
	1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	PE			X	X		X	X	X		
	1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	OD			X	X		X	X	X	X	
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	PP			X	X		X	X	X	X	
	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	PE			X					X	X	X
2.	2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	PE			X			X	X	X		
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	OD			X				X	X		
	2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	OD			X	X				X	X	
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	OD			X			X		X	X	
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	ET			X	X			X	X	X	
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		P	CC	IE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10
1.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	PE									X	



	B	AA	OD	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10
1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.													X
1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	OD										X
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>													
1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CC	OD					X					
1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC	PP					X					
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>													
1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



2.4.	Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.6.	Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	I	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA	PE															X
4.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	PE	X														
	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	PE	X														
5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	ET	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	ET	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



**2º ESO**

**UD 1: EL CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA**

**UD 2 UD12: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST C.F.**

**UD3: DEPORTE COLECTIVO: HABILIDADES BASICAS DEPORTES**

**UD 4: DEPORTE ADVERSARIO: BADMINTON**

**UD 5: DEPORTE ALTERNATIVOS: PICKLEBALL, PALAS, SHUTERBALL, ETC..**

**UD 6: EXPRESIÓN CORPORAL: AERÓBIC JUST DANCE**

**UD 7: CAPACIDADES COORDINATIVAS: CAJAS CHINAS, MALABARES**

**UD 8: DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE**

**UD 9: DEPORTE HABILIDADES BÁSICAS**

**UD 10: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: JUEGOS DE PISTAS Y SENDERISMO.**

**UD 11: JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES.**



de desarrollo motor y con sus posibilidades.		P	CC	IE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>																
1	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	PP	X						X	X	X		X	
	1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	B	AA	PE											X	
	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	OD			X	X	X	X		X	X	X	X	X
	1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	OD				X	X	X		X	X	X	X	
	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	I	AA	OD				X	X	X		X	X	X	X	X
2.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	PE			X					X	X	X		
	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	A	AA	OD			X				X	X	X	X		
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	OD			X					X	X	X	X	
	2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I	CS	OD				X	X	X		X	X	X	X	X
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos	B	CS	OD				X	X	X		X	X	X	X	X



reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.																				
2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	I	AA	ET						X	X	X	X	X	X					X	
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>	<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>	<b>U5</b>	<b>U6</b>	<b>U7</b>	<b>U8</b>	<b>U9</b>	<b>U10</b>	<b>U11</b>						
1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	B	CC	PE											X						
1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B	AA	OD																X	
1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	I	CM	OD																X	
1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.			OD																X	
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>	<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>	<b>U5</b>	<b>U6</b>	<b>U7</b>	<b>U8</b>	<b>U9</b>	<b>U10</b>	<b>U11</b>						
1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC	OD																	
1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	I	CC	OD									X								
1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.		CC	OD																X	







3.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I	AA	PE																
4.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	AA	PE	X															
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	AA	PE	X															
5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	ET	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	ET	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



## Educación Física. 3º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C.C	INST. EVAL	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10

**UD.2:**  
 CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST C.F.

**UD. 3: DEPORTES HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**UD 4: ALIMENTACIÓN**

**UD. 5: EXPRESIÓN CORPORAL: JUSTA DANCE/COMBAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS**

**UD. 6: DEPORTES DE RAQUETA: BADMINTON 2**

**UD 7: CUALIDADES MOTRICES: CAJAS CHINAS**

**UD. 8: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN**

**UD. 9: DEPORTE HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**UD. 10: DEPORTES ALTERNATIVOS: PALAS Y PICKLEBALL**



<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>																				
		I	CM	PE																
1.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM	PE															X	
	1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM	PE															X	
	1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	CM	PE	X						X									
	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA	OD	X						X									
	1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD	X						X								X	X
	1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CM	PE															X	
2.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	PE						X										
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	PP						X										
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	PP						X										
	2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes	I	AA	PP						X										



		P	CC	IE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	
con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.															
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>															
1	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	PP			X			X		X	X	X	
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	PP			X		X	X		X	X	X	
	1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	PP				X		X	X	X	X	X	X
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	PE				X		X	X	X	X	X	X
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	PP				X		X	X	X	X	X	X
2.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	PP			X			X		X	X	X	
	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	PP				X			X		X	X	X
	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	PP				X			X		X	X	X
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	PP				X			X		X	X	X
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	PE				X		X	X		X	X	X



	B	CS	PP																	
2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.																				
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>	<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>	<b>U5</b>	<b>U6</b>	<b>U7</b>	<b>U8</b>	<b>U9</b>	<b>U10</b>							
1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM	PE								X									
1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	PP								X									
1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	PP								X									
1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	PE									X								
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>	<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>	<b>U5</b>	<b>U6</b>	<b>U7</b>	<b>U8</b>	<b>U9</b>	<b>U10</b>							
1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC	PP					X												
1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	PP					X												
1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	PP					X												
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>	<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>	<b>U5</b>	<b>U6</b>	<b>U7</b>	<b>U8</b>	<b>U9</b>	<b>U10</b>							



		A	SI	PE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la A.F.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los	I	AA	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



demás.																				
3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM	PE		X															
4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	OD	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	OD	X																
5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	OD	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	OD	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	OD	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X





**IES LOS BATANES**  
(Viso del Marqués)

Programación Didáctica

LOMCE

EDUCACIÓN FÍSICA



<b>Educación Física. 4º ESO</b>		<b>P</b>	<b>INST. EVAL</b>
<b>Crit eva</b>	Estándares de aprendizaje evaluables		
	Bloque 1. Condición física y salud		

4ºESO

U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

**UD. 1:**  
**CALEN**  
**TAMIEN**  
**TO/**

**VUELTA A LA CALMA**

**UD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: MÉTODOS, PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 1 CFB...**

**UD. 3: DEPORTE ADVERSARIO: BADMINTON**

**UD. 4: LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS**

**UD. 5: DEPORTE DE INDIVIDUAL: ATLETISMO SALTOS Y LANZAMIENTOS**

**UD. 6: DEPORTES HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**UD. 7: EXPRESIÓN CORPORAL: COMBAS INDIVIDUALES/ COLECTIVAS II JUST DANCE**

**UD. 8: A.M.N.: ORIENTACIÓN**

**UD 9: DEPORTES HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**UD. 10: DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL Y CANCHA DIVIDIDA**



1.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	AA	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	PE	X														
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	PE															
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CC	PE															
	1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	AA	PE							X								
	1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	AA	PE							X								
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	SI	PE							X								X
2.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI	PE						X									
	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que	I	AA	PE						X									



tengan un enfoque saludable.																				
2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	SI	PE																	
2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	SI	PE																	
2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	SI	PE																	
2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	CC	PP																	
2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	AA	OD																	
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>																				
1	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	P	CC	IE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10						
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	PP					X											
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	CC	OD							X									
	I	AA	PP																	



1.	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	CC	PP							X	X	X	X
	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	PP							X	X		X
	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	PP							X	X	X	X
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	PP							X	X	X	X
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	SI	PP							X	X	X	X
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	OD							X	X	X	X
	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	PE							X	X	X	X
3.	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CC	OD						X	X	X	X	
	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	SI	PE							X	X	X	X



3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	PE					X					X			
3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	SI	PE			X								X		
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>																
1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	SI	PE										X			
1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	PP										X			
1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	CS	PE										X			
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>																
1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	SI	PP								X	X				
1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	AA	PP							X	X	X				
	P	CC	IE	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10			



	I	CC	PP	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10
1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CC	PP						X	X	X		
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>	<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>	<b>U5</b>	<b>U6</b>	<b>U7</b>	<b>U8</b>	<b>U9</b>	<b>U10</b>
1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	CC	OD	X	X	X		X	X	X	X	X	X
1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	OD	X	X	X		X	X	X	X	X	X
1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	AA	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	AA	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	CS	OD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación	I	CL	PE				X						



	básicos ante los mismos.																								
4.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión. 4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	B	<b>SI</b>	OD														X							
		I	<b>AA</b>	OD															X						
5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario. 5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	B	<b>CD</b>	PE														X							
		I	<b>CD</b>	PE															X						
	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	<b>CD</b>	PE														X							



## 6. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO

### 6.1 CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN

La Evaluación es el conjunto de actividades, análisis y reflexiones que permiten obtener un conocimiento y valoración lo más real, integral y sistemática del proceso de enseñanza-aprendizaje a fin de comprobar si se ha conseguido lo que se pretendía y poder actuar sobre el mismo para regularlo y mejorarlo. Los **rasgos característicos** que toda Evaluación debe tener son:

**Continua, Formativa, Criterial, Integral, Sumativa.**

### 6.2 INSTRUMENTOS O PRUEBAS

Los instrumentos de evaluación utilizados en cada estándar de evaluación quedan reflejados en las tablas anteriores y son:

- Prueba Escrita
- Prueba Práctica
- Elaboración de Trabajo
- Observación Directa
- Registro Anecdótico

Estos Instrumentos se llevarán a cabo tanto en la enseñanza presencial como en la modalidad semipresencial o a distancia a través principalmente de las plataformas Papas y educamosCIm



### 6.3 CARACTERÍSTICAS DE LAS PRUEBAS Y COMO EVALUAR

Algunas pruebas como prueba escrita, provienen de asignaturas más teóricas por tanto no válidas para aspectos motóricos, no obstante, se hace imprescindible en Educación Física enfatizar los conocimientos teóricos, con el objeto de dotar a los alumnos de una cultura básica, así las principales características de las pruebas escritas serán: Pruebas de verdadero o falso, cuestionarios de elección múltiple, pruebas de correspondencia, o de desarrollo)

En cuanto a la parte motórica las características de las pruebas serán a través de pruebas de ejecución, donde se pone de manifiesto la eficacia del aprendizaje, esta atienden no solo al resultado sino a la destreza de la realización de manejo de material, la rapidez, etc.. y por otro lado los procedimientos o test, son situaciones experimentales estandarizadas, que sirve de estímulo a un comportamiento, evaluándose mediante comparación de estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, será por tanto la información de los test un punto de referencia para los alumnos en cuanto permite comprobar su mejora, y para el profesor porque le permite detectar problemas y dificultades del proceso.

### 6.4 QUE EVALUAR

La Evaluación debe constatar si el proceso educativo responde a los criterios de evaluación; son indicadores del Tipo (aprendizajes esenciales que deben alcanzar los alumnos/as) y Grado de Aprendizaje (profundidad de lo que se tiene que aprender) logrado por los alumnos/as respecto a objetivos y competencias a alcanzar

### 6.5 CUANDO EVALUAR

Atendiendo a las características de la evaluación (continua) tendrá tres fases:

- Evaluación inicial o diagnóstica: Se realizará al principio de las unidades didácticas para conocer sus conocimientos previos y el nivel de que partimos, sirviendo para tomar decisiones (metodología, actividades a realizar, etc)
- Procesual o formativa: No es una prueba en si en mitad de la Ud sino mas bien una observación que se realizara para conocer el grado de adquisición de competencias y por otro lado ayuda a detectar problemas o dificultades a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje

- Final o sumativa: Al final de ud y de trimestres que aporta información del grado de consecución de competencias.

## 6.5 EVALUACION ALUMNOS CONFINADOS

He querido hacer mención específica a como será la evaluación de los alumnos que por circunstancias se encuentren confinados en una enseñanza presencial. En el caso de que algún alumno se encuentre confinado su evaluación de aspectos teóricos se realizará los días posteriores a su incorporación, así mismo si esto no fuese posible se evaluará a través de distintos instrumentos de evaluación desde casa tales como cuestionarios, análisis de videos, trabajos monográficos, entrevistas, etc...

## 7. CRITERIOS DE CALIFICACION

Teniendo en cuenta el carácter eminentemente práctico de esta materia y el escaso número de horas lectivas, se plantea la **asistencia a clase como condición indispensable para poder ser evaluado positivamente** ya que cada día se toman anotaciones con respecto al trabajo realizado en clase y si se tienen faltas de asistencia reiteradas no se podrán sumar esas anotaciones a la nota final.

La justificación sólo es válida si se hace mediante un certificado médico oficial o si es firmada por el padre, madre o tutor, en caso de causas mayores. El correspondiente justificante solo se podrá presentar, como máximo, en las tres clases de Educación Física siguientes a la incorporación del alumno/a.

La falta de asistencia injustificada a una prueba de evaluación (teórica o práctica) supondrá la calificación negativa (0 puntos) de esa prueba.

*Para obtener una calificación positiva en el trimestre el alumno/a tendrá que alcanzar, como **mínimo, un 4 en cada de los estándares de evaluación**.* Para obtener dicha calificación, se aplicarán los siguientes porcentajes de valoración a los estándares especificados anteriormente:

- **Estándares Básicos (B): 55 %.**
- **Estándares Intermedios (I): 35 %.**
- **Estándares Avanzados (A): 10 %.**

Por otro lado he de resaltar que atendiendo a una de las principales características del área de Educación Física, que es su carácter procedimental, se valorará a través un registro anecdótico elaborado al efecto, las faltas de actitud, comportamiento, valores y normas, asistencia, puntualidad, indumentaria deportiva, higiene, respeto a compañeros y profesor,

esfuerzo, deportividad, utilización adecuada y recogida del material, en relación al bloque específico de estándares: **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes** tal y como se establece en la siguiente tabla

<b>Abreviación</b>	<b>Significado</b>
<b>F</b>	Ausencia Injustificada
<b>F*</b>	Ausencia Justificada
<b>R</b>	Retraso
<b>L</b>	Lesión Injustificada
<b>L*</b>	Lesión Justificada
<b>V</b>	No ropa deportiva
<b>MC</b>	Mal comportamiento (habla durante las explicaciones, no recoge material, lo trata mal...)
<b>FW</b>	No se esfuerza en clase
<b>NM</b>	No aporta el material solicitado
<b>P</b>	Falta de respeto a compañero o profesor / Otras conductas tipificadas como faltas leves o graves
<b>Actitudes Positivas</b>	
<b>T</b>	Participación en las ligas de los recreos (En este curso pendiente de evolución covid19)
<b>EV</b>	Participación en eventos deportivos extraescolares promovidos por el instituto (p.e. carrera solidaria) En este curso pendiente evolución covid19
<b>D</b>	Desayuno saludable
<b>+</b>	Actitud destacada por implicación positiva del alumno

## c) RECUPERACIÓN DE LA MATERIA

### POR EVALUACIÓN

Se realizarán **recuperaciones en todos los trimestres** de aquellos estándares que no se hayan superado. Dichas recuperaciones se realizarán en las primeras semanas de la siguiente evaluación, aunque el profesor se guarda la posibilidad de poder convocar otras recuperaciones de carácter extraordinario en junio. **La nota de los estándares a recuperar se sumará a las notas de los estándares ya superados.** Cada profesor informará a los alumnos correspondientes de los estándares que tiene que recuperar.

### PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO

Los alumnos/as que en Junio no obtengan la calificación de 5 ó más tendrán que presentarse a la prueba extraordinaria de junio con los estándares de evaluación que tenga suspensos. La nota de los estándares a recuperar en septiembre se sumará a las notas de los estándares ya superados en junio.

### PENDIENTES:

Los alumnos que no hayan superado la asignatura un curso y que hayan promocionado deberán ponerse en contacto con el jefe de departamento que les informará de que si superan el curso actual recuperarían la pendiente del curso anterior o cursos anteriores, que se podrá recuperar aprobando la asignatura del curso actual y/o Aprobando examen del curso anterior en la fecha que el profesor acuerde con el alumno

## 7. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS

### A) Atención a la Diversidad

La atención a la diversidad parte del reconocimiento de las diferencias que presenta el alumnado en función de factores como: sus intereses, motivaciones, capacidades, estilos cognitivos o de aprendizaje, rasgos de personalidad, etc. Configurar una respuesta educativa apropiada a dicha diversidad ha de ser un principio esencial.

En esta línea, La Comunidad de Castilla-La Mancha, tiene su propio Decreto de Atención a la Diversidad, el Decreto 138/2002, de 8-10-2002, por el que se ordena la respuesta educativa a la diversidad del alumnado (DOCM 11/10/02). En él se establecen tanto la definición de Diversidad como todas las medidas posibles de atención.

La respuesta educativa a la diversidad es un conjunto de actuaciones educativas dirigidas al alumnado y a su entorno con la finalidad de favorecer una atención personalizada que facilite el logro las competencias básicas y los objetivos de la Educación secundaria.

El citado Decreto, en su capítulo II, sección 1ª, artículo 7, establece como medidas generales de atención a la diversidad:

- El desarrollo de orientación personal, escolar y profesional.
- El desarrollo del espacio de optatividad y opcionalidad en la educación secundaria obligatoria y post-obligatoria.
- La organización de los contenidos de las áreas en ámbitos más integradores.
- La puesta en marcha de metodologías que favorezcan la individualización y el desarrollo de estrategias cooperativas y de ayuda entre iguales.
- La adaptación de materiales curriculares al contexto y al alumnado.
- El trabajo cooperativo del profesorado y la participación de dos o más profesores en el mismo grupo en algunas actividades o desdobles de grupos en otras.
- La permanencia de un año más en un curso, ciclo o etapa, de acuerdo con lo que la normativa establezca.
- El desarrollo de programas de absentismo escolar, de educación en valores, de hábitos sociales, de acceso al mundo laboral y transición a la vida adulta.
- Los programas de garantía Social, al terminar el periodo de escolarización obligatoria, para el alumnado que no ha obtenido la titulación de graduado de educación secundaria.

Además hemos de tener en cuenta un nuevo concepto de Diversidad que incluye la nueva Ley Orgánica de Educación, que se trata del Alumnado de Incorporación Tardía. Bajo este epígrafe la Ley Orgánica de Educación, en su Sección Tercera, Capítulo I, Título II, regula los aspectos relativos a la escolarización y a los programas específicos del alumnado inmigrante, para así “favorecer la incorporación al sistema educativo de los alumnos que, por proceder de otros países o por cualquier otro motivo, se incorporen de forma tardía al sistema educativo español”.

Igualmente como medida general, incluimos el desarrollo de los Planes de Trabajo Individuales (PTI's), que según la Orden de Evaluación, de 4 de Junio de 2007, serán desarrollados para “el alumnado que no alcance el nivel suficiente en alguna de las áreas en cualquiera de las fases del curso”, en estos planes de trabajo se establecerán los *mínimos requeridos para que el alumno/a supere la materia y las medidas de refuerzo y/o ampliación necesarias para tal fin*.

*Es importante señalar que estas medidas con carácter general para todos los alumnos/as, cobran especial importancia cuando en clase tenemos alumnos/as de los siguientes grupos:*

- 1) Alumnos/as que forman parte de un Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento (PMAR), así como alumnos/as que precisan algún tipo de adaptación específica.
- 2) Debemos prestar también especial atención a los alumnos/as con necesidades educativas especiales (ACNEES.) que requieran una modificación del currículo,

procurando que afecte lo menos posible a la significatividad, buscando el óptimo desarrollo del alumno/a según sus capacidades y siguiendo la secuencia de adaptación siguiente:

- Evaluación.
- Metodología.
- Contenidos.
- Objetivos.

Para llevar a cabo la propuesta de Adaptación Curricular más acertada se buscará la opinión de los/as especialistas del Departamento de Orientación, así como la implicación familiar.

3) Los alumnos que cursen la misma materia por segunda vez son también un alumnado al que hay que prestar especial atención, animándoles a progresar en la materia.

En cualquier caso el método general de actuación para adaptarnos a la diversidad del alumnado en todos los casos anteriores será siempre el mismo:

- Determinar con el mayor grado de exactitud posible la situación del alumno/a (capacidades, necesidades, carencias, etc.).
- Consultar con los compañeros/as del Dpto. de Orientación sobre la actuación más conveniente en cada caso.
- Proponer las medidas correspondientes.
- Ejecutar las medidas elegidas reflejándolas por escrito usando los modelos disponibles especialmente en el caso de adaptaciones significativas.

Y, en relación a un caso específico de nuestra materia, con aquellos/as alumnos/as que por motivo médico no puedan practicar ejercicio físico, ya sea de forma temporal o permanente, deberán presentar un certificado médico en el que se señale la razón que se lo impide, el tipo de actividad que no le está permitido hacer y la que se le recomienda, así como la duración estimada de su estado. El profesorado decidirá, entonces, las medidas que se van a emplear, que variarán en función de la dificultad del alumno/a y de los contenidos que se están tratando, así como en qué consistirá su trabajo durante las sesiones (que podrá variar entre la realización de un diario de clase y colaborar en el desarrollo de la sesión hasta realizar un trabajo individualizado), los instrumentos y criterios de evaluación y calificación que se emplearán.

En cuanto al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAES), se modificaran los contenidos de la materia en función de las posibilidades de cada alumno/a,

realizándose la adaptación correspondiente en aquellos contenidos donde fuese necesario, conceptuales y/o procedimentales.

Los alumnos/as con distinta nacionalidad que no tengan un buen dominio del idioma, tendrán su adaptación en los contenidos conceptuales, hasta que consigan dominar el idioma.

Resumiendo, para nuestras clases, la atención a la diversidad la podemos agrupar en cinco tipos de necesidades:

1. **Alumnos con necesidades educativas especiales de tipo motriz, psíquico o sensorial.** Se realizarán adaptaciones curriculares individuales significativas en los elementos del currículo o en los recursos que permiten el acceso al mismo.
2. **Alumnos pertenecientes a minorías étnicas y/o inmigrantes.** Cuidaremos los agrupamientos para que no supongan un elemento de discriminación. Intentaremos darles protagonismo en algunas sesiones para que nos muestren juegos y prácticas propias de su cultura y así favorecer su integración en el grupo-clase.
3. **Alumnos con capacidades y/o habilidades menores o mayores que la mayoría de los alumnos de la misma edad.** Se realizarán actividades de refuerzo y ampliación, dando un mayor o menor grado de dificultad, modificando algunos aspectos metodológicos y considerando una evaluación subjetiva y personalizada a sus capacidades.
4. **Alumnos que presentan una actitud desfavorable hacia la EDUCACIÓN FÍSICA** Reforzaremos la educación en valores de cooperación y participación a través de su inclusión en actividades grupales, juegos y deportes. Reforzaremos positivamente los comportamientos de esfuerzo y cooperación en las actividades.
5. **Alumnos con incapacidad física temporal** (debido a enfermedad o lesión). El alumno deberá realizar las tareas propuestas por el profesor de acuerdo a los siguientes criterios: tiempo estimado de incapacidad, contenidos que se estén desarrollando y actitud del alumno. Será necesario un justificante médico donde especifique la duración de inactividad que se le recomienda al alumno.

De acuerdo a esos criterios, el alumno desarrollará durante este periodo de incapacidad tareas de observación, coevaluación, dirección de calentamientos y vuelta a la calma, organización y recogida de material,...

Todas estas adaptaciones y consideraciones serán contempladas y analizadas por el departamento, una vez realizada la evaluación inicial. Las medidas y adaptaciones curriculares que se acuerden serán llevadas a cabo por el departamento en coordinación con el departamento de orientación.

En este apartado y atendiendo a las características específicas de nuestro alumnado del ies Los Batanes para este curso 2019-2020, nos encontramos que ningún alumno va a requerir en un primer momento de adaptaciones curriculares significativas, no obstante, si que necesitaran algunos alumnos adaptaciones metodológicas; Tras un análisis de las posibles

necesidades del alumnado que nos aporta el departamento de Orientación en nuestra área, creo de gran interés reflejar en la programación las orientaciones metodológicas para los alumnos con diagnóstico o proceso de diagnóstico TDAH, puesto que hay con diagnóstico y uno posible tDAH en primer ciclo de la ESO; Por tanto a parte de las medidas a nivel general para este alumnado desde el área de Educación Física a nivel específico destacamos:

- Marcar desde un inicio que conductas no puede realizar y actuar con firmeza cuando las realice
- Darle responsabilidad para que se sienta co-participante de la importancia del buen funcionamiento de la sesión (sacar y recoger el material, abrir gimnasio, custodia de llaves, etc) para que así no tenga que esperar mucho tiempo en la fila, aspecto que agrava su problema
- Reforzamientos positivos con c.r afectivos cuando presente un buen comportamiento
- Proponer juegos cooperativos, participativos y socializadores en los que el alumno participe activamente y se promuevan relaciones afectivas equilibradas
- Eliminar en todo momento situaciones de espera, actividades de ejecución simultánea
- No plantear ejercicios de eliminación de alumnos, pues no podemos desprender al alumno de situaciones en las que realmente pueda desahogarse (función catártica)
- Agrupamiento con alumnos donde exista menos posibilidad de conflicto
- Desarrollar antes y después de la práctica ejercicios de relajación y respiración.

Por otro lado se incorporan este año a 1 de la ESO alumnos Asperger con los que tomaremos las siguientes medidas desde nuestra área de Educación Física:

#### **A nivel General.**

- \* Conocimiento previo, a través del tutor, del informe de orientación, donde ya se marcan unas pautas a seguir
- \* Crear un clima agradable en las sesiones
- \* Trabajar de forma coordinada con el resto de profesores para unificar criterios de actuación metodológicos
- \* No permitir burlas ni desprecios hacia este alumnado ( Hacer ver a los demás, la necesidad del respeto)
- \* Eliminar comentarios negativos
- \* Evitar comparaciones, pero también la sobreprotección
- \* No forzarle durante nuestras sesiones
- \* No hablar por él, ni dejar que otros compañeros lo hagan
- \* Reforzar positivamente los éxitos o acercamientos comunicativos del alumno/a favoreciendo la afectividad, así como su autoestima y seguridad personal

#### **- A nivel de la propia clase de Educación Física**



- \* Trabajo de la relajación y respiración: para reducir la tensión se puede realizar actividades que requieran mucha actividad física.
- \* Debido a que tienen dificultad para comprender las emociones expresadas por los demás y las suyas propias, basarnos en el trabajo de expresión corporal para identificar distintos estados emocionales, enseñarle a tomar conciencia de las emociones de los demás y de los efectos de su comportamiento con ellos, etc..
- \* Intentar que las clases tengan una rutina lo mas estructurada y previsible posible, ya que permitirán al alumno/a predecir los sucesos, ofreciéndoles seguridad
- \* Explicarle las tareas paso a paso, asi como comunicarle de forma explícita el resultado final esperado. Para ello, los elementos visuales como dibujos, fichas, etc, resultan de gran utilidad
- \* Favorecer la participación en actividades extraescolares para ampliar el campo de interés y relaciones
- \* Se estudiará la posibilidad de la formación de un grupo de apoyo (voluntario) y de compañeros especiales que tengan como funciones: ayudar al alumno a integrarse en clase, en el recreo, denunciar al tutor o profesores si se produce situación de abuso o persistente
- \* Proponer actividades cortas, atractivas y variadas
- \* Planificar situaciones que garanticen el intercambio comunicativo con nosotros o con otros compañeros, como ayudar a sacar o recoger material, elegir equipo, ir a algún recado, asignarle alguna tarea de responsabilidad....
- \* Buscarle roles/funciones a lo largo de las sesiones con las que se sienta cómodo y las acepte: ayudante de profesor, controlador de aspectos básicos...
- \* Incrementar actividades que impliquen el contacto físico tales como “darse la mano”, “agruparse abrazándose”, “agarrarse la cintura”, etc..(por ahora en situación covid no se realizará)
- \* Servir de mediador en el comienzo de los juegos, jugando con los alumnos para facilitar su integración. Evitar el aislamiento
- \* En agrupamientos colocarlo con alumnos de mayor afinidad
- \* Juegos de cooperación, socialización, integración y comunicación
- \* Mejorar su autoestima utilizando refuerzos positivos y mejora del clima de clase (sociolizar), intentando que se sientan cómodos en nuestras sesiones
- \* Aumentar el componente lúdico en nuestras sesiones
- \* Proponer juegos colectivos, los cuales ayudan a superar la inadaptación. Trabajo lúdico, discontinuo, actividades cortas, variadas y sencillas.
- \* Eliminar en todo momento las situaciones de espera, para ello eliminar filas
- \* No plantear ejercicios o juegos de eliminación, no nos podemos desprender de este alumnado en una actividad, sino que ha de integrarse con la participación activa.

\* Enfocar el trabajo motriz hacia las siguientes actividades:

1. Trabajo de relajación y respiración
2. Desarrollo habilidades básicas
3. Trabajar habilidades perceptivas y básicas, coordinaciones diversas, todo tipo de equilibrios, organización del espacio, control postural y esquema corporal
4. Juegos cooperativos
5. Cambiar de actividad constantemente para evitar fatiga
6. Musicoterapia

En muchos casos, en este tipo de alumnos y cuando no exista problemas sociales y afectivos de base, suelen responder muy positivamente a estas medidas educativas, mas aun en el área de EF, ya que de entrada contamos con la MOTIVACION intrínseca que provoca en los alumnos.

### **a) Educacion en Valores, Uso de las TICs, fomento de la lectura...**

En esta programación hemos tenido en cuenta unas medidas para estimular el interés por la lectura y la capacidad de expresarse correctamente. Nuestro Centro de Enseñanza y nuestro Departamento de Educación Física participan en los diferentes programas institucionales:

- Potenciar la lectura a través de artículos de revistas especializadas y la página web del Ministerio de Educación (CNICE).
- El Dpto de Educación Física realizara Programa “El periódico en la Es-cuela”, de forma que se introducen en la Programación las noticias deportivas de la prensa deportiva, que será expuesta en un tablón del ies
- Se aborda el estímulo y el hábito de la correcta expresión oral y escrita mediante actividades puntuales como la dirección de calentamientos para el grupo, con su valoración correspondiente en un trabajo específico. A la hora de realizar pruebas o exámenes escritos, en la calificación de los ejercicios habrá una puntuación correspondiente a la correcta expresión escrita.
- En la mayoría de las Unidades Didácticas hemos seleccionado un artículo para que los alumnos lo lean, realizando posteriormente una reflexión o debate sobre los valores educativos que se puedan extraer de ese documento. No obstante se elaborará para todos los cursos el “ Rincon del Fair play” que es un lugar donde se lleva a la reflexión de los alumnos en momentos puntuales ante actitudes disruptivas y que está decorado por artículos que busquen los alumnos (internet, prensa, etc..) de deportistas que en un momento de su vida han destacado por actitudes de juego limpio.

Educación en valores que se conciben como el conjunto de contenidos de campos de conocimiento muy diversos, abordados con un enfoque multidisciplinar e integrados en la dinámica diaria del proceso de enseñanza y aprendizaje. Los que consideramos más relacionados con el Área de Educación Física y con las líneas de trabajo de mi programación son los siguientes:

- Educación ambiental:** A través de las actividades en la naturaleza pretendemos generar en los alumnos/as la conciencia medioambiental y promover el respeto a la naturaleza.
- Educación para la paz:** Fomentaremos la importancia del respeto al compañero/a para evitar situaciones de violencia e injusticia, como en los juegos tradicionales, etc.
- Educación en igualdad de oportunidades en ambos sexos:** Con actividades por parejas/grupos mixtos evitaremos en baloncesto la discriminación por razón de sexo.
- Educación para la salud:** Con el trabajo de relajación pretendemos conseguir el desarrollo equilibrado de los alumnos/as garantizando su bienestar físico y psicquico. He de destacar en este apartado 2 actividades que se realizará con todos los alumnos. Por una parte el control de la bolsa de aseo tras la practica de Educación Física; (este año 2020/2021 no se realizará por el inconveniente de que entren al baño de 2 en 2 en relación a medidas de prevención covid19) Y el día de la fruta, en el que se incentivará a los alumnos a que en el desayuno consuman fruta y así crear un habito de consumo saludable entre nuestro alumnado.

Por otro lado queremos resaltar en la programación que a través de nuestra área utilizaremos el desarrollo de la tics a través de búsqueda de información, grabación de bailes y coreografías, composiciones, etc,,,

## C) Metodología en enseñanza a semipresencial y distancia

La principal herramienta a utilizar será la plataforma de entorno de aprendizaje Educamoscm, en el que se desarrollaran los estándares de aprendizaje que se indican en el apartado 13 de la presente programación atendiendo a las distintas situaciones que se puedan dar a lo largo del presente curso (presencial, semipresencial o a distancia)

## 8. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS

### DIDACTICOS

Respecto a los materiales curriculares y recursos didácticos comentar que el ies dispone de un gimnasio cubierto y de unas pistas polideportivas exteriores asi como un pabellón cubierto el cual se utilizará de manera puntual y con el que habría que coordinarse con el colegio de la localidad. En cuanto a material a continuación se detalla y resaltar que este año se ha adquirido un libro específico en la biblioteca del centro, que estara a disposición del

alumnado con el que trabajaran aspectos muy importantes de la flexibilidad en relación a la salud.



I.E.S. LOS BATANES  
VISO DEL MARQUÉS

### INVENTARIO DEPARTAMENTOS DIDÁCTICOS

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA  
AÑO DE ACTUALIZACIÓN: 2013

MATERIAL	ESTADO	UBICACIÓN
24 Balones Medicinales de 2,3 y 4 kg	Bueno	Cajón de plinto
15 Balones de fútbol sala	Algo deteriorado pero en uso	Aseo- Balonera (en red)
20 Balones de baloncesto	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
6 Balones de Baloncesto nuevos	Sin estrenar	Encima del Armario
39 Balones de Balonmano variados	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
1 Balón de Fútbol 11	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
7 Balones de Rugby	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
2 Balones de Rugby Foam	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
11 Balones de Voley Mikasa	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
9 Balones tricolor Voley	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
12 Balones nuevos Voley	Sin estrenar	Cajas despacho
10 Balones Soft voley	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
4 Balones Foam	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
2 Balones gigantes	Bueno	1 estantería y 1Aseo
30 Bolas de Malabares	Bueno	Despacho caja plástico
29 Mazas de Malabares	Bueno	Despacho caja plástico
16 Diábolos	Bueno	Despacho caja plástico
10 Platos Chinos	Bueno	Despacho caja plástico
20 Aros de Malabares	Bueno	Armario Despacho
7 juegos de pañuelos de malabares	Bueno	Despacho caja plástico
15 pelotas de gimnasia rítmica	Bueno	Aseo- Balonera (en red)
36 Stick hockey variado	Algo deteriorado pero en uso	Despacho
2 porterías de hockey	Nuevo	Aseo
2 Juegos de Lacrosse (24 lacrosse y 12 pelotas)	Bueno	Despacho
1 Soporte de prebeisbol	Nuevo	Aseo
17 pelotas de hockey	Bueno	Despacho
16 Frisbees variados	Bueno	Armario Despacho
20 combas de colores	Bueno	Caja Despacho

16 picas de madera	Bueno	Despacho
6 picas de plástico	Bueno	Despacho
33 Aros de plástico	28 bueno, 5 delicados	Despacho
20 Raquetas Bádminton	Bueno	1 cajón armario entrada
14 Raquetas Bádminton sin reparar	Con cordaje roto	Despacho caja plástico
4 cajas de volantes	Bueno	1 cajón armario entrada
3 redes Bádminton	Bueno	Despacho
6 Bates Beisbol variados	Bueno	2 cajón armario entrada
16 pelotas de tenis para Beisbol	Bueno	2 cajón armario entrada
6 guantes beisbol	Bueno	2 cajón armario entrada
1 Balón con Cascabel (ciegos)	Bueno	Despacho
100 pelotas Ping pong	Bueno	Estantería despacho
		Estantería despacho





100 pelotas Ping pong	Bueno	Estantería despacho
27 Raquetas Ping Pong	Bueno	Estantería despacho
6 juegos de Redes Ping Pong	Bueno	Estantería despacho (1 consenjería)
6 tableros Ping Pong	Bueno	Gimnasio
32 Indiacas	22 nuevas/10 deterioradas	3 cajón armario entrada
20 palas de playa	13 nuevas/ 7 deterioradas	Despacho caja plástico
2 Compresores	Bueno	Estantería del despacho
Cinta métrica de 50 mtrs	Bueno	Cajon mesa gimnasio
5 juegos de pesas de 1, 2, y 2,5kg	Bueno	Armario Despacho
1 Televisor	Bueno	Armario Audiovisuales
8 Pulsometros	Bueno aunque sin pilas	Armario Despacho
1 Red Multiusos	Bueno	Despacho
9 juegos de zancos de madera	Bueno	Aseo Balonera
4 juegos de petos de colores	Bueno	Estantería despacho
1 camara video vhs	Bueno	Armario Audiovisuales
12 testigos de atletismo	Bueno	2 cajón armario entrada
4 juegos de petanca	Bueno	Armario Despacho
15 esterillas aislantes	Deterioradas	Gimnasio
2 juegos salida de tacos	Bueno	Armario Audiovisuales
4 vallas de atletismo	Deterioradas	Aseo Chicas
24 Brujulas de Orientación	Bueno	Armario Despacho
1 juego de pinzas de Orientación	Bueno	Armario Despacho
1 juego de balizas de Orientación	Bueno	Armario Despacho
1 juego de mapas de Orientación	Bueno	Armario Despacho
10 Arneses de escalada	Bueno	Armario Despacho
Rollo cuerda de escalada (200mtrs) fija	Buena	Aseo Balonera
3 sogas	Buena	Armario entrada gimnasio

4 cascos de escalada	Buena	Armario Despacho
3 rapeladores aseguradores gri-gri	Buena	Armario Despacho
3 Rapeladores ocho		Armario Despacho
6 mosquetones de seguridad		Armario Despacho
2 plintos	Bueno	Gimnasio
4 cuerdas dinámicas escalada	Bueno	Armario Despacho
1 saltador	Deteriorado	Aseo Chicas
30 mosquetones bombero	Bueno	Armario Despacho
1 colchoneta grande (quitamiedos)	Bueno	Gimnasio
16 colchonetas 2mx1m	Bueno	Gimnasio
21 Conos señalización colores	Bueno	Despacho
48 Conos flexibles (chinos)		Despacho
8 Bancos Suecos	Bueno	Gimnasio
4 Monociclos	Bueno	Aseo - Balonera
1 Radiocasette	Bueno	Estantería Despacho



## 10.PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

En este apartado no he querido eliminarlo y lo dejaré tal cual estaba el año anterior, si bien es cierto que la situación actual de Covid19 es imposible realizar casi ninguna actividad, no quiero eliminarlo y dejarlo tal cual en función de la evolución de la plandemia por covid19. En el supuesto de que se pudiera realizar el departamento de Educación Física intentará realizar todas o la mayoría de las actividades complementarias y extraescolares o extracurriculares propuestas, pues considera que este tipo de actividades tienen un gran valor, pues no solamente refuerzan, amplían o complementan la formación inculcada a nuestro alumnado en las diferentes clases y asignaturas, sino que también les aporta una formación humana, una formación como persona, que difícilmente puede tratarse o alcanzarse en el aula.

Y tienen por objeto, entre otros:

- a) Responder a las demandas del currículo, teniendo así la posibilidad de llevar a cabo contenidos inviables dentro del recinto escolar: actividades de escalada, senderismo, bicicleta, orientación,....
- b) Dar a conocer al alumnado actividades físico-deportivas diferentes, como es el caso de las actividades en el medio natural (Senderismo, Esquí, BTT...).
- c) Buscar un trabajo interdisciplinar con otras áreas como Ciencias Naturales, Geografía,... mediante la realización de actividades extraescolares y complementarias conjuntas.
- d) Incrementar la práctica físico-deportiva de nuestro alumnado, con la realización de actividades durante los recreos, o la preparación de montajes y coreografías fuera del horario lectivo para realizar en diversas competiciones o en actuaciones benéficas,...
- e) Potenciar la convivencia entre el propio alumnado y entre el alumnado y su profesorado, mejorando con ello el clima de trabajo en clase.
- f) Etc.

Para participar en estas actividades, será necesario que el alumnado entregue una autorización por escrito de los padres/madres o tutores/as legales.

**Actividades complementarias:** se consideran actividades complementarias las organizadas **durante el horario escolar** por los centros, de acuerdo con su proyecto curricular y que tiene un **carácter diferenciado** de las propiamente lectivas, **por el momento, espacio o los recursos** que utiliza. Son aquellas que, por cuestiones de recursos, no pueden realizarse en el aula y se “trasladan” a otro lugar, a un aula “alternativa”. Son actividades que complementan el currículo – de ahí su nombre – y, por tanto, deben ser obligatorias y gratuitas.

**Actividades extraescolares o extracurriculares:** son las encaminadas a potenciar la apertura del centro a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad y/o el uso del tiempo libre. Se realizan **fuera del horario escolar**, por lo que son **optativas** y no tienen por qué ser gratuitas.

ACTIVIDAD Nº 1	
Departamento	Educación Física
Tipo de actividad	Complementaria
Nombre de la actividad	<i>Participación en <b>Ligas y talleres físico-deportivos</b> durante los recreos, sobre diferentes actividades: fútbol-sala, voleibol, baloncesto, bádminton, etc. a lo largo de todo el curso 2019 – 2020</i>
Nivel educativo al que se dirige	Todo el centro
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar el contenido de juegos y deportes</li> <li>2. Desarrollar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.</li> <li>3. Relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual</li> <li>4. Fomentar clima positivo dentro del centro</li> </ol>
Responsables	Jose Javier Ruiz Fernandez
Temporalización	Todo el curso
Duración de la actividad	Recreos
Presupuesto aproximado	Gratuito
Sufragado por...	
Grado de consecución de los Objetivos	
Grado de implicación del profesorado	



Grado implicación del alumnado	
Observaciones y comentarios	

ACTIVIDAD N° 2	
Departamento	Educación Física
Tipo de actividad	Complementaria
Nombre de la actividad	<b>“Carrera Kilómetros de Solidaridad”</b> , a favor de la ONG. “Save the Children”.
Nivel educativo al que se dirige	Todo el centro
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar el contenido de condición física y deportes</li> <li>2. Relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual</li> <li>3. Desarrollar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.</li> <li>4. Fomentar clima positivo dentro del centro</li> </ol>
Responsables	Jose Javier Ruiz Fernandez
Temporalización	Navidad (finales 1º trimestre)
Duración de la actividad	2 horas
Presupuesto aproximado	Gratuito
Sufragado por...	
Grado de consecución de los Objetivos	
Grado de implicación del profesorado	
Grado implicación del alumnado	
Observaciones y comentarios	

ACTIVIDAD N° 3	
Departamento	Educación Física
Tipo de actividad	Complementaria

<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Salida en BTT por el campo y alrededores</b>
<b>Nivel educativo al que se dirige</b>	1º Bachillerato y eso
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural.</li> <li>2. Fomentar valores colectivos fuera del centro.</li> <li>3. Fomentar estilos de vida saludables.</li> <li>4. Promover el cuidado y la conservación del patrimonio natural.</li> <li>5. Conocer los preparativos y las normas básicas de seguridad para realizar una actividad en el medio natural.</li> </ol>
<b>Responsables</b>	Jose Javier Ruiz Fernandez
<b>Temporalización</b>	Tercer Trimestre (Junio)
<b>Duración de la actividad</b>	Una mañana
<b>Presupuesto aproximado</b>	Gratuito
<b>Sufragado por...</b>	
<b>Grado de consecución de los Objetivos</b>	
<b>Grado de implicación del profesorado</b>	
<b>Grado implicación del alumnado</b>	
<b>Observaciones y comentarios</b>	

<b>ACTIVIDAD Nº 4</b>	
<b>Departamento</b>	Educación Física
<b>Tipo de actividad</b>	Extracurricular
<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Master de Tenis de Madrid</b>
<b>Nivel educativo al que se dirige</b>	3º-4º ESO y Bachillerato
<b>Objetivos</b>	1. Desarrollar el bloque de contenidos de Juegos y Deportes (Deportes de Raqueta).

	2. Fomentar valores colectivos fuera del centro. 3. Conocer las características que rodean un evento deportivo de alto rendimiento.
<b>Responsables</b>	Jose Javier Ruiz Fernandez
<b>Temporalización</b>	Principios de Mayo
<b>Duración de la actividad</b>	1 día
<b>Presupuesto aproximado</b>	25-30 €
<b>Sufragado por...</b>	Alumnos/as
<b>Grado de consecución de los Objetivos</b>	
<b>Grado de implicación del profesorado</b>	
<b>Grado implicación del alumnado</b>	
<b>Observaciones y comentarios</b>	

ACTIVIDAD Nº 4	
<b>Departamento</b>	Educación Física
<b>Tipo de actividad</b>	Extracurricular
<b>Nombre de la actividad</b>	<i>Esquí en Xanadú, mas otra posible actividad otro departamento</i>
<b>Nivel educativo al</b>	1 y 2 eso (no se descarta abrirla a mas cursos por eso se hace

<b>que se dirige</b>	reflejar en bachillerato)
<b>Objetivos</b>	1. Desarrollar bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural. 2. Fomentar valores colectivos fuera del centro. 3. Conocer el patrimonio e instalaciones de un club de alto rendimiento.
<b>Responsables</b>	Jose Javier Ruiz Fernandez
<b>Temporalización</b>	segundo Trimestre
<b>Duración de la actividad</b>	UN DÍA
<b>Presupuesto aproximado</b>	25-40 €
<b>Sufragado por...</b>	Alumnos/as
<b>Grado de consecución de los Objetivos</b>	
<b>Grado de implicación del profesorado</b>	
<b>Grado implicación del alumnado</b>	
<b>Observaciones y comentarios</b>	

## 8. EVALUACION INTERNA

La evaluación del proceso de enseñanza será continua y se apoyará en la propia observación y reflexión sobre la labor realizada, en conversaciones con el resto del profesorado del departamento, en la valoración anónima por parte del alumnado,... con la finalidad de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo del curso e introducir las medidas y adaptaciones a la programación necesarias, así como evaluar el proceso de cara a siguientes cursos académicos.

Algunos aspectos a evaluar serán los siguientes.

- Si ha existido coordinación entre los docentes que imparten clase en el mismo curso y si hay coherencia en el trabajo realizado entre los distintos grupos-clase.
- Adecuación de los objetivos y contenidos a la edad e intereses del alumnado.
- Tratamiento correcto de la Educación en valores.
- Regularidad y calidad en la relación con las familias.
- Aplicación de los principios de intervención educativa.
- Organización del espacio y del tiempo adecuada a las características del alumnado y de las actividades.

Para **evaluar la propia tarea docente** la premisa principal será la *auto-observación y la reflexión crítica*. Algunos de los criterios para abordarla serán los siguientes:

- ¿Cómo es la relación con el alumnado?
- ¿Cuáles son los contenidos que se han impartido hasta el momento? ¿Dónde han tenido más dificultad los/as alumnos/as?
- ¿Qué contenidos han motivado más a los/as alumnos/as?
- ¿Qué medidas se han introducido para mejorar los resultados?
- Etc.

Este proceso de evaluación de la propia actuación será, al igual que para los demás aspectos, continuo y regular, y también recogerá las opiniones del alumnado a través de un cuestionario anónimo que completarán a final de curso.

		<b>INDICADORES</b>				
		(Escala: 1. Muy Mejorable, 2. Algo Mejorable, 3. Poco Mejorable, 4. Satisfactorio, 5. Muy Satisfactorio)				
		1	2	3	4	5
<b>PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>1</b>	✘ Hay coherencia entre los objetivos y las competencias básicas.				

	2	✘ <i>Se incorporan los conceptos y las competencias básicas en la programación</i>					
	3	✘ <i>Los contenidos están secuenciados y permiten alcanzar las competencias básicas.</i>					
	4	✘ <i>Las actividades programadas son las adecuadas.</i>					
	5	✘ <i>Los criterios de evaluación son coherentes con los objetivos y contenidos.</i>					
	6	✘ <i>Los criterios de calificación son los adecuados.</i>					
	7	✘ <i>Los instrumentos de evaluación son coherentes con los criterios definidos.</i>					
	8	✘ <i>Los docentes cuentan con estrategias metodológicas compartidas.</i>					
	<b>PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE</b>	1	✘ <i>Se desarrolla la actividad docente de acuerdo con lo que se establece la programación.</i>				
2		✘ <i>Se parte de ideas y conocimientos previos al iniciar las unidades didácticas.</i>					
3		✘ <i>Se revisan las tareas encomendadas al alumnado.</i>					
4		✘ <i>Se ejercita la lectura de textos complementarios por parte del alumnado.</i>					
6		✘ <i>Se proponen actividades de recuperación, refuerzo, enriquecimiento y ampliación.</i>					
7		✘ <i>Se utiliza la biblioteca y los medios audiovisuales e informáticos</i>					

	8	✘ Se realizan adaptaciones curriculares.					
	9	✘ Existe coordinación con la orientadora y con la PT.					
	10	✘ Las familias solicitan información de sus hijos/as					
	11	✘ El alumnado participa en las actividades del aula					
	12	✘ Los/as alumnos/as realizan trabajos para expresar sus ideas.					
	13	✘ Se realizan exposiciones orales para comunicar y compartir conocimientos.					
	14	✘ El alumnado utiliza estrategias para buscar información					
	15	✘ Se utilizan diferentes tipos de agrupamiento					
16	✘ Se utilizan otros materiales impresos						
<b>INDICADORES</b>							
(Escala: 1. Muy Mejorable, 2. Algo Mejorable, 3. Poco Mejorable, 4. Satisfactorio, 5. Muy Satisfactorio)			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS/AS ALUMNOS/AS</b>	1	✘ Se realiza una evaluación inicial para obtener información sobre los conocimientos previos, destrezas y actitudes del alumnado.					
	3	✘ Se utilizan instrumentos de evaluación variados.					
	4	✘ Se plantean actividades de evaluación que tienen como referente fundamental las competencias básicas.					
	5	✘ Se registra las observaciones realizadas en todas las etapas del proceso (corrección de trabajos, resultados de las pruebas, dificultades y logros del alumnado)..					
	6	✘ El análisis de los resultados que realiza en el Departamento es					

		<i>útil para reorientar el proceso de aprendizaje del alumnado.</i>					
	7	✘ <i>Se informa al alumnado sobre los logros y dificultades del proceso de aprendizaje..</i>					
	8	✘ <i>Se informa sobre los criterios y procedimientos de evaluación, así como de los mínimos exigibles.</i>					
	9	✘ <i>En las reuniones con las familias se informa acerca de los logros y dificultades de sus hijos/as.</i>					
	10	✘ <i>En las reuniones con las familias se orienta sobre las actividades que pueden realizar para mejorar los aprendizajes.</i>					
<b>PROCESO DE ENSEÑANZA</b>	1	✘ <i>El profesorado evalúa periódicamente su actuación.</i>					
	2	✘ <i>El profesorado utiliza instrumentos para la evaluación de su propia actuación.</i>					
	3	✘ <i>Se realizan actividades compartidas de evaluación de la actividad docente con el profesorado del mismo o de distinto centro educativo.</i>					
	4	✘ <i>Existen evidencias en los libros de actas de los departamentos, de que exista una reflexión conjunta sobre la práctica docente</i>					

*Una vez realizado el cuestionario, se comentarán los aspectos negativos, positivos y las propuestas de mejora*

<b>ASPECTOS NEGATIVOS</b>	<b>ASPECTOS POSITIVOS</b>	<b>PROPUESTAS DE MEJORA</b>
---------------------------	---------------------------	-----------------------------



--	--	--

Para el alumnado:

INDICADORES			SI	NO	A VECES
<b>¿CÓMO TRABAJAMOS EN CLASE?</b>	1	<i>Entiendo las explicaciones del profesor/a</i>			
	2	<i>Los contenidos me parecen interesantes y útiles</i>			
	3	<i>El profesor/a hace amenas las clases.</i>			
	4	<i>El profesor/a emplea distintos recursos.</i>			
	5	<i>Solemos preguntar cuando no entendemos las explicaciones.</i>			
<b>¿CÓMO SON LAS ACTIVIDADES?</b>	1	<i>Las actividades son claras y adecuadas a tu edad y capacidades</i>			
	2	<i>El profesor/a atiende a las dificultades que encuentras en el aprendizaje de las actividades</i>			
	3	<i>Los recursos y material empleado en las actividades han sido adecuados</i>			

<b>¿CÓMO ES LA EVALUACIÓN?</b>	4	<i>Tengo que realizar trabajos consultando otros libros o fuentes de información.</i>			
	1	<i>Las preguntas de los exámenes son claras</i>			
	2	<i>Siempre me preguntan lo que hemos dado en clase</i>			
	3	<i>La duración de las pruebas de evaluación es suficiente</i>			
	4	<i>Se corrigen los exámenes en clase</i>			
	5	<i>Se valora el comportamiento en clase</i>			
	6	<i>Se valora el trabajo en casa y en el aula.</i>			
	7	<i>El/la profesora/a revisa los cuadernos de trabajo.</i>			
	1	<i>Hay un buen ambiente de trabajo en clase</i>			
	2	<i>Nos llevamos bien con el/la profesora/a</i>			
	3	<i>Existen alumno/as discriminados en clase</i>			
	4	<i>Los conflictos los resolvemos entre todos.</i>			
	5	<i>Participamos activamente en las actividades de grupo</i>			

Una vez realizado el análisis anterior, anotaremos para cada grupo los aspectos negativos, positivos y las propuestas de mejora:

<b>ASPECTOS NEGATIVOS</b>	<b>ASPECTOS POSITIVOS</b>	<b>PROPUESTAS DE MEJORA</b>

Finalmente, de todo ello se levantará acta que quedará reflejada en el libro de actas del Departamento Didáctico.

## 12. OTRAS CONSIDERACIONES DE INTERÉS

### NORMAS DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- a. **Respeto:** al profesor, a los compañeros (que los diferentes niveles de habilidad no lleven a burlas o faltas de respeto) y del material (el que se rompa, por un uso inadecuado, se paga).
- b. **Silencio:** mala acústica por el tamaño de las instalaciones, uso de múltiple material,...
- c. **Puntualidad:** todos los días pasaré lista.
- d. **Vestimenta adecuada:** chándal y deportivas. **Nomodelitos.** Cordones de zapatillas bien atados.
- e. **Prohibido comer (incluidos chicles y similares)** durante las sesiones de EF.
- f. **Mantener la instalación/es limpia/as.** Prohibido tirar papeles u otro tipo de basura en instalaciones o aseos. Limpiar las suelas de las zapatillas antes de entrar.
- g. Traer siempre **bolígrafo y papel**, por si es necesario realizar anotaciones.
- h. **Móviles y similares** (discman, walkman, mp3...): no los quiero en mis clases, ni encendidos, ni apagados. No me hago responsable de su deterioro, pérdida o sustracción. Puedo **requisarlo** hasta que sus padres vengan a hablar conmigo o con la jefatura de estudios. Nada de grabaciones (sin autorización). Solamente podrán ser usados en contenidos muy específicos (Resistencia, Orientación o Bailes)
- i. **Colaboración en la recogida del material.** Timbre es un indicador para el profesorado de que la clase tiene que ir terminando, pero no se abandona la instalación hasta que el profesorado lo permita.
- j. **Respetar y cuidar el material** en todo momento. No tocarlo mientras el profesor no de permiso.



- k. **Al almacén del gimnasio sólo puede acceder el profesor. Si en algún caso el profesor requiere la ayuda de algún alumno podrá entrar, pero sólo excepcionalmente.**
- l. **Si algún alumno deteriora o rompe algún material por mal uso, desobediencia al profesor, o de manera intencionada, deberá abonar económicamente el coste de dicho destrozo.**
- m. **Bolsa de aseo: toalla, camiseta limpia, jabón y desodorante.**
- n. **Desayunar correctamente en función de la hora de la clase ("DESAYUNO SALUDABLE").**

**Pedir permiso para ausentarse o salir**



## 13. CONTENIDOS A DESARROLLAR ATENDIENDO A LAS DISTINTAS MODALIDADES DE ENSEÑANZA (DISTANCIA, SEMIPRESENCIAL Y PRESENCIAL)

A continuación, deajo reflejado cada uno de los estándares de aprendizaje, y cuales se desarrollarán en cada una de las modalidades que se pueden presentar a lo largo del curso, puesto que, si se pasase de un modelo presencial a uno semipresencial o a distancia, no todos los estándares de aprendizaje se podrán llevar a cabo. A cada estándar le asigno una d, s o p atendiendo a:

D: MODALIDAD DE ENSEÑANZA A DISTANCIA

S: MODALIDAD DE ENSEÑANZA SEMIPRESENCIAL

P: PRESENCIAL

	<b>IES LOS BATANES</b> (Viso del Marqués)	Programación Didáctica		
		LOMCE	EDUCACIÓN FÍSICA	

## 1ºESO

**UD 1: EL CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA**

**UD 2: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST C.F.**

**UD 3: DEPORTE HABILIDADES BÁSICAS**

**UD 4: CAPACIDADES COORDINATIVAS: MALABARES (pañuelos y pelotas)**

**UD 5: EXPRESIÓN CORPORAL JUST DANCE**

**UD 6: DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO (Saltos y Lanzamientos)**

**UD 7: DEPORTE HABILIDADES BÁSICAS**

**UD 8: DEPORTES ALTERNATIVOS: BÉISBOL Y RINGO**

**UD 9: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: JUEGOS DE PISTAS.**

**UD 10: BENEFICIOS DE LA AF SOBRE LA SALUD (Alimentación, higiene postural, hábitos perjudiciales...)**



IES LOS BATANES  
(VISO del Marqués)

Programación Didáctica  
LOMCE

EDUCACIÓN FÍSICA



Bloque 1. Condición física y salud			
1.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	D,S,P	
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	D,S,P	
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	D,S,P	
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	D,S,P	
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	D,S,P	
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	D,S,P	
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	D,S,P	
	2.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	S,P
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	S,P
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	S,P



<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		<b>P</b>
1	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	D,S,P
	1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	D,S,P
	1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	D,S,P
	1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	S,P
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	S,P
2.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	D,S,P
	2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	S,P
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	S,P
	2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	S,P
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	D,S,P
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	D,S,P
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		<b>P</b>
1.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	D,S,P
	1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones	D,S,P



	Lúdicas.		
	1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.		D,S,P
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>			
	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.		D,S,P
1.	1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.		D,S,P
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>			
	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.		D,S,P
1.	1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.		S,P
	1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.		S,P
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.		S,P
	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.		D,S,P
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.		D,S,P
2.	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.		D,S,P
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.		S,P





	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	D,S,P
	2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	S,P
3.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	S,P
	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	S,P
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	D,S,P
4.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	D,S,P
	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	D,S,P
5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	D,S,P
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	D,S,P



**2º ESO**

**UD 1: EL CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA**

**UD 2 UD12: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST C.F.**

**UD3: DEPORTE COLECTIVO: HABILIDADES BASICAS DEPORTES**

**UD 4: DEPORTE ADVERSARIO: BADMINTON**

**UD 5: DEPORTE ALTERNATIVOS: PICKLEBALL, PALAS, SHUTERBALL, ETC..**

**UD 6: EXPRESIÓN CORPORAL: AERÓBIC JUST DANCE**

**UD 7: CAPACIDADES COORDINATIVAS: CAJAS CHINAS, MALABARES**

**UD 8: DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE**

**UD 9: DEPORTE HABILIDADES BÁSICAS**

**UD 10: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: JUEGOS DE PISTAS Y SENDERISMO.**

**UD 11: JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES.**

**Educación Física. 2º ESO****P**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	
	<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>	
1.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	D,S, P
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	D,S, P
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	D,S, P
	1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	D,S, P
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	D,S, P
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	D,S, P
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	D,S, P



2	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	D,S P
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	S,P
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	S,P
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
1	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	D,S, P
	1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	D,S, P
	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	D,S, P
	1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	D,S, P
	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	S,P
2.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	S,P
	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	S,P



	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	S,P
	2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	S,P
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	S,P
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	D,S, P
	<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>	<b>P</b>
1.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	D,S, P
	1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	D,S, P
	1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	S,P
	1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	D,S, P
	<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>	<b>P</b>



	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	D,S, P
	1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	D,S, P
1.	1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	D,S, P
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	D,S, P
	<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>	<b>P</b>
	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	D,S, P
1.	1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	S,P
	1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	S,P
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	S,P
2.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	D,S, P
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	D,S, P



	2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	D,S, P
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	D,S, P
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	D,S, P
	2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	S,P
	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	S,P
3.	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	D,S, P
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	D,S, P
	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	D,S, P
4.	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	D,S, P
5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la	D,S, P



## Educación Física. 3º ESO

P

Educación Física.

5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

D,S,  
P

### 3ºESO

**UD. 1: CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA**

**UD.2: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y TEST C.F.**

**UD. 3: DEPORTES HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**UD 4: ALIMENTACIÓN**

**UD. 5: EXPRESIÓN CORPORAL: JUSTA DANCE/COMBAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS**

**UD. 6: DEPORTES DE RAQUETA: BADMINTON 2**

**UD 7: CUALIDADES MOTRICES: CAJAS CHINAS**

**UD. 8: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN**

**UD. 9: DEPORTE HABILIDADES ESPECIFICAS**

**UD. 10: DEPORTES ALTERNATIVOS: PALAS Y PICKLEBALL**





Criterio	Estándares de aprendizaje evaluables	
	<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>	
1.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	D,S, P
	1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	D,S, P
	1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	D,S, P
1.	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	S,P
	1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	D,S, P
2	1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	D,S, P
	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	D,S, P
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	S,P



	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	S,P
	2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	S,P
	<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>	
1	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	D,S, P
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	D,S, P
	1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	S,P
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	S,P
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	S,P
2.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	D,S, P
	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	S,P



	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	S,P
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	S,P
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	D,S, P
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	D,S, P
	<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>	<b>P</b>
1.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	D,S, P
	1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	D,S, P
	1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	D,S, P
	1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	D,S, P
	<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>	<b>P</b>
1.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	D,S,



	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	D,S, P
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	D,S, P
	<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>	<b>P</b>
1.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	D,S, P
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	D,S, P
	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	D,S, P
2.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	D,S, P
	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	D,S, P
	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	D,S, P
	2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	D,S, P



	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la A.F.	D,S, P
	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	S,P
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	D,S, P
	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	S,P
3.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	D,S, P
	3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	S,P
	3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	D,S, P
4.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	D,S, P
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	D,S, P
5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.	D,S, P



**IES LOS BATANES**  
(Viso del Marqués)

Programación Didáctica

LOMCE

EDUCACIÓN FÍSICA



	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	D,S, P
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	D,S, P



## Educación Física. 4º ESO

P

### 4ºESO

**UD. 1: CALENTAMIENTO/ VUELTA A LA CALMA**

**UD. 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: MÉTODOS, PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 1 CFB...**

**UD. 3: DEPORTE ADVERSARIO: BADMINTON**

**UD. 4: LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS**

**UD. 5: DEPORTE DE INIVIDUAL: ATLETISMO SALTOS Y LANZAMIENTOS**

**UD. 6: DEPORTES HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**UD. 7: EXPRESIÓN CORPORAL: COMBAS INDIVIDUALES/ COLECTIVAS II JUST DANCE**

**UD. 8: A.M.N.: ORIENTACIÓN**

**UD 9: DEPORTES HABILIDADES ESPECIFICAS**

**UD. 10: DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL Y CANCHA DIVIDIDA**



<b>Crit eva</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	
	<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>	
	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	D,S, P
	1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	D,S, P
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	D,S, P
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	D,S, P
1.	1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	D,S, P
	1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	D,S, P
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	D,S, P





2	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	S,P
	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	D,S, P
	2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	S,P
	2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	D,S, P
	2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	S,P
	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	S,P
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	S,P
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		<b>P</b>



1	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	S,P
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	D,S, P
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	S,P
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	S,P
	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	D,S, P
2.	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	S,P
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	S,P
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	S,P
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	S,P



	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	D,S P
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	D,S, P
	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	S,P
3.	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	S,P
	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	S,P
	<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>	<b>P</b>
	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	D,S, P
1.	1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	S,P
	1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio	D,S, P



	natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	
	<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>	<b>P</b>
1.	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	D,S, P
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	D,S, P
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	D,S, P
	<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>	<b>P</b>
1.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	D,S, P
	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	S,P
	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	D,S, P
2.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	D,S, P
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	D,S, P



	2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	S,P
3.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	D,S, P
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	D,S, P
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	D,S, P
4.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	D,S, P
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	D,S, P
5.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...), realizando exposiciones si fuera necesario.	D,S, P
	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	D,S, P



**IES LOS BATANES**  
(Viso del Marqués)

Programación Didáctica

LOMCE

EDUCACIÓN FÍSICA



	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	D,S, P
--	---	-----------