

*PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA*

*DEPARTAMENTO  
EDUCACIÓN FÍSICA*

*CURSO 2016/2017*

**I.E.S LOS BATANES  
(VISO DEL MARQUES)**

## INDICE

1. Introducción sobre las características de la materia o ámbito.
2. Secuencia y temporalización de los contenidos.
3. Criterios de evaluación y sus correspondientes estándares de aprendizaje evaluables.
4. Integración de las competencias clave en los elementos curriculares, mediante la relación entre los estándares de aprendizaje evaluables y cada una de las competencias.
5. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.
6. Criterios de calificación
7. Orientaciones metodológicas, didácticas y organizativas.
8. Materiales curriculares y recursos didácticos.
9. Plan de actividades extraescolares y complementarias.

## 1. INTRODUCCION

La finalidad de la Educación secundaria obligatoria consiste en lograr que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

El PEC recoge las peculiaridades del contexto a través de un *análisis del entorno*, recogiendo, entre otros, los aspectos geográficos, demográficos, económicos y culturales de la localidad del Viso del Marques.

### ➤ Aspectos geográficos.

El *Instituto de Educación Secundaria "Los Batanes"* se encuentra en el municipio de Viso del Marques, perteneciente a la provincia de Ciudad Real y, por tanto, a la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. Dicho municipio se localiza en la parte sur de la provincia de Ciudad Real a 70 Km.de la capital. Asimismo se relaciona con los municipios de Almuradiel, Bazán, San Lorenzo, Huertezuela. De estas localidades proceden los alumnos del citado centro educativo.

### ➤ Aspectos económicos.

En cuanto a las actividades económicas que se desarrollan en el área que tratamos, nos encontramos con que la mayoría de la población activa trabaja fundamentalmente en el sector secundario: construcción, albañilería, talleres textiles, fábrica de harinas, talleres mecánicos, canteras, cooperativas vitícolas, fábricas de aceite.

Asimismo, se señalarán en el PCE las *características del centro*, mediante la definición de la jornada escolar, las unidades y los niveles educativos y la procedencia y distribución del alumnado

Desde el proyecto educativo nos hemos marcado unos principios educativos y valores para el centro. La concepción integral del aprendizaje del alumnado y la sociedad actual, nos exige transmitir que el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser permanente y necesita de la participación activa de los alumnos. Buscamos desarrollar capacidades creativas, el comportamiento democrático y con espíritu crítico.

### **Características del currículo del área de educación física.**

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa de la Educación física. Por un lado, constituyen la especificidad del área que irá dirigida hacia la mejora de las cualidades físicas y motrices. Por otro lado, la educación a través del cuerpo y el movimiento resultará esencial para adquirir competencias de carácter afectivo y relacional, necesarias para la vida en sociedad.

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión de la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que van a potenciar el desarrollo de sus capacidades y habilidades motrices, profundizando en el conocimiento de esta conducta como organización significativa del comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y al movimiento.

En una sociedad que progresa hacia la economía máxima del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica y sobre todo el aprendizaje y la valoración de la actividad física como medio de equilibrio

psicofísico y también como alternativa de ocupación del tiempo libre. El sedentarismo, consecuencia de este ahorro del esfuerzo, es una de las causas principales del creciente incremento de los índices de sobrepeso en la población infantil y juvenil. La materia de Educación Física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

En la Educación secundaria obligatoria la materia de Educación física debe contribuir al logro de los objetivos generales de la etapa y a la adquisición de las competencias básicas. No basta con desarrollar las capacidades instrumentales y habituarse a la práctica continuada de actividad física, sino que además hay que vincular esa práctica al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal y social. La Educación física debe contribuir por lo tanto a la consolidación de hábitos saludables para la mejora de la calidad de vida, sobre todo de aquellos que hacen referencia a actividad física y que acompañarán al ciudadano a lo largo de su vida.

### **Competencias claves.**

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

### **Principios Generales en la ESO.**

- a) Adquisición por el alumnado de los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico.
- b) Desarrollo y consolidación en el alumnado de hábitos de estudio y de trabajo.
- c) Preparación para la incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral.
- d) Formación para el ejercicio de sus derechos y obligaciones como ciudadanos.

## **Objetivos generales de Etapa en la ESO.**

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

dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

- 1) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## **La Educación Física y bloques de contenidos para la ESO**

La Educación física que se propone tiene un carácter integrador en el sentido que reconoce su multiplicidad de funciones, como son la función de conocimiento, en la medida en que el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato; la función anatómico-funcional, mejorando e incrementando mediante el movimiento la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades; la estética y expresiva, a través de manifestaciones artísticas; la comunicativa y de relación, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento para relacionarse con otras personas compensando así las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual; la higiénica, relativa a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, la agonística, en tanto que la persona puede demostrar su destreza, competir y superar dificultades a través del movimiento corporal, la catártica y hedonista, en la medida en que las personas, a través del ejercicio físico se liberan de tensiones, restablecen su equilibrio psíquico, etc.

Los contenidos se organizan alrededor de cuatro grandes bloques. Condición física y salud, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades en el medio natural. Esta división facilita la organización del amplio abanico de medios de que dispone la materia para conseguir los objetivos que pretende y debe ser entendida como bloques relacionados entre sí, que no pueden trabajarse aisladamente. En cada uno de los bloques están presentes, de forma integrada, los contenidos de conceptos, procedimientos y actitudes; se entiende así que los tres tipos de contenidos son importantes y deben formar parte del desarrollo de la programación de esta materia. Además, en todos los bloques existe una progresión en la aplicación de los diferentes contenidos a lo largo de la etapa.

Bloque 1. Condición física y salud: Partiendo del hecho de que la salud es un elemento transversal a todos los contenidos, se agrupan en este bloque, por un lado, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, su desarrollo y su relación con la salud, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física. Por otro lado, se incluyen los aspectos relacionados con hábitos saludables de práctica física, alimentación y posturales y el análisis, desde el punto de vista crítico, de los hábitos perjudiciales para la salud. El conocimiento del cuerpo y su vinculación con la actividad física forma parte también de este bloque de contenidos.

Bloque 2. Juegos y deportes: Incluye la adquisición y el desarrollo de los recursos del deporte y de los juegos: destrezas técnicas, estrategias tácticas, aspectos reglamentarios, etc. Se trabajarán, a lo largo del primer ciclo, los fundamentos de las distintas modalidades deportivas, progresando en la dificultad de los aprendizajes en relación a los procesos madurativos y de mejora que experimentarán nuestros alumnos y alumnas.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

Bloque 4. Expresión corporal y artística. Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes: Bloque de gran importancia que recopila aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos y que otorga especial atención a las actitudes, valores y normas como factores muy presentes en las clases de Educación Física. Respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo...la práctica físico-deportiva y artístico-expresiva como un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad que posibilitarán una práctica física segura. Esto, junto al aprendizaje de los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizará a nuestros alumnos y alumnas una práctica plenamente satisfactoria. Se recoge también en este bloque todo lo relacionado con las distintas fases que componen la sesión de Educación Física y las actividades que en ellas se desarrollan, así como lo referido a la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aportación en la mejora del proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

## 2. PROGRAMACION POR CURSOS

### 2.1. CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.

#### PRIMER CURSO

##### Bloque 1. Condición física y salud.

- La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.
- La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.
- La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.
- Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.
- La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.
- La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas

##### Bloque 2. Juegos y deportes.

- Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
- Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
- Familiarización con aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de deporte de cooperación-oposición.
- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas.
- Aplicación de aspectos básicos de la técnica y la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas de la práctica.
- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.
- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos..

##### Bloque 3. Expresión corporal.

- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
- Práctica de juegos y actividades para desarrollar d la conciencia corporal y la desinhibición en actividades de expresión.
- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad..

##### Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.
- Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural. juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.
- Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. .

##### Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes



- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la práctica.
- Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.
- Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).
- Normas básicas para una práctica física segura.
- Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. Conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).
- Fases de práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia de práctica segura.
- Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.
- Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.

## **SEGUNDO CURSO**

### **Bloque 1. Condición física y salud**

- Requisitos de una actividad física saludable.
- Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
- La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
- Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.
- Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
- Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
- Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

### **Bloque 2. Juegos y deportes**

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

- Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural**

- El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.
- Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
- Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
- Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.

### **Bloque 4. Expresión corporal y artística**

- Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.
- Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.
- Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.
- Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.
- Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.
- Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

### **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- El deporte como fenómeno sociocultural.
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.
- Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.
- Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
- Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.
- Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.
- La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

## **TERCER CURSO**

### **Bloque 1. Condición física y salud.**

- Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.

- Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud
- Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.
- Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.
- Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.
- Metabolismo energético y actividad física.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).
- Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.

### **Bloque 2. Juegos y deportes.**

- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.
- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.
- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

### **Bloque 3. Expresión corporal y artística.**

- Las técnicas de dramatización en expresión corporal.
- Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.
- La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.
- Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

#### **Bloque 4. Actividades en el medio natural.**

- La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

#### **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.
- Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.
- Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
- La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.
- Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.
- Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.
- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.
- Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación.

## CUARTO CURSO

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### Contenidos

##### **Bloque 1. Condición física y salud**

- Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
- Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.
- Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
- Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.
- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.
- Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).
- Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

##### **Bloque 2. Juegos y deportes**

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.
- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural**

- Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.
- Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

### **Bloque 4. Expresión corporal y artística**

- Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.
- Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo

### **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

- La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.
- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.
- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

### 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN LA ETAPA DE E.S.O.

Educación Física. 1º ESO		P	C.CLAVE
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables		
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM
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.	2.1. 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
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		P	CEC
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA
	1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA
	1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA
	1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI
	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

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA
	2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA
	2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		<b>P</b>	<b>CEC</b>
1. 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.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC
	1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA
	1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		<b>P</b>	<b>CEC</b>
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	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
	1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		<b>P</b>	<b>CEC</b>
1. 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 y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS
	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
	1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS
2. Reconocer la importancia	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades	B	SI



de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	de clase.		
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI
	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS
	2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS
3. 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.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI
	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	I	SI
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA
	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	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
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD

Educación Física. 2 ESO		C.CLAVE	P
Bloque 1. Condición física y salud			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje		
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	CM	B
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	CM	I
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CM	I
	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.	AA	B
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	CM	B
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	CM	B
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	CM	I
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.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	AA	I
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	AA	B
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA	I
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	CM	I
Bloque 2. Juegos y deportes		CC	P
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	AA	I
	1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	CC	I
	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	AA	B
	1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA	B
	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	AA	B
	1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA	I

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	AA	B
	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	AA	I
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	AA	I
	2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	CS	I
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS	B
	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.	AA	A
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		<b>CC</b>	<b>P</b>
1. 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.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	AA	B
	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.	AA	B
	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.	AA	A
	1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	CM	I
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		<b>CC</b>	<b>P</b>
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	CC	B
	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.	CC	A
	1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	CC	I
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	CC	I
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		<b>CC</b>	<b>P</b>
1. 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 y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	CS	I
	1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	CS	B
	1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	CS	I
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS	I

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	SI	B
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SI	B
	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.	CS	I
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	CS	B
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CS	B
	2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	CS	B
3. 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.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	CM	B
	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	CM	I
	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).	CM	I
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	AA	I
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	SI	B
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	AA	I
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	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.	CD	I
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	CD	A

Educación Física. 3º ESO		P	C.CLAVE
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables		
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM
	1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM
	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
	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA
	1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM
	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
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.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA
	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.	I	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		P	CC
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA
	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
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico.	I	AA
	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

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA
	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
	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>
1. 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.	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
	1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA
	1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA
	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
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC
	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
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>
1. 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 y colaborando con los demás.	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.	A	SI
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS
	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI
	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI
	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
	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
	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS
	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS
	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS
3. 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.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM
	3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI
	3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	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
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	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
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD
	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

Educación Física. 4º ESO		P	C.CLAVE
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables		
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>			
1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM
	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	CM
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CM
	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	CS
	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	CM
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	SI
2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI
	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.	I	SI
	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
	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



	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	AA
	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	AA
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	AA
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		<b>P</b>	
1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	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.	B	AA
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA
2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA
	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
	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	CS
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA
	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

	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS
3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	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	S
	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
	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
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		<b>P</b>	
1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	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
	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
	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	CM
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		<b>P</b>	
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		<b>P</b>	
1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos	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

culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	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
	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CS
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI
	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
3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	SI
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	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.	B	SI
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	SI
5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y	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.	B	CD
	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.	I	CD

conclusiones en el soporte más adecuado.	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD
--	---	---	----

#### 4. Contribución de la educación física a la adquisición de las competencias básicas.

Las **competencias básicas** como elemento del currículo, lo cual, permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. De ahí su carácter básico. Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven o una joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

##### **La inclusión de las competencias básicas en el currículo tiene varias finalidades.**

- Integrar los diferentes aprendizajes, tanto los formales, incorporados a las diferentes áreas o materias, como los informales y no formales.
- Permitir a todos los estudiantes integrar sus aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos.
- Orientar la enseñanza, al permitir identificar los contenidos y los criterios de evaluación que tienen carácter imprescindible y, en general, inspirar las distintas decisiones relativas al proceso de enseñanza y de aprendizaje.

Con las áreas y materias del currículo se pretende que todos los alumnos y las alumnas alcancen los objetivos educativos y, consecuentemente, también que adquieran las competencias básicas. Sin embargo, no existe una relación unívoca entre la enseñanza de determinadas áreas o materias y el desarrollo de ciertas competencias. Cada una de las áreas contribuye al desarrollo de diferentes competencias y, a su vez, cada una de las competencias básicas se alcanzará como consecuencia del trabajo en varias áreas o materias.

El trabajo en las áreas y materias del currículo para contribuir al desarrollo de las competencias básicas debe complementarse con diversas medidas organizativas y funcionales, imprescindibles para su desarrollo. Así, la organización y el funcionamiento de los centros y las aulas, la participación del alumnado, las normas de régimen interno, el uso de determinadas metodologías y recursos didácticos, o la concepción, organización y funcionamiento de la biblioteca escolar, entre otros aspectos, pueden favorecer o dificultar el desarrollo de competencias asociadas a la comunicación, el análisis del entorno físico, la creación, la convivencia y la ciudadanía, o la alfabetización digital. Igualmente, la acción tutorial permanente puede contribuir de modo determinante a la adquisición de competencias relacionadas con la regulación de los aprendizajes, el desarrollo emocional o las habilidades sociales. Por último, la planificación de las actividades complementarias y extraescolares puede reforzar el desarrollo del conjunto de las competencias básicas.

En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, y de acuerdo con las consideraciones que se acaban de exponer, se han identificado siete competencias básicas:

1. **Competencias sociales y cívicas.**
2. **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
3. **Aprender a aprender.**
4. **Conciencia y expresiones culturales.**
5. **Competencia digital.**
6. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
7. **Comunicación lingüística.**

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

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

### **Competencias sociales y cívicas.**

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

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

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

### **Aprender a aprender.**

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

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

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

### **Competencia digital.**

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

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

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

### **Comunicación lingüística.**

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

## 5. PROCEDIMIENTOS e INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PARA LA ETAPA DE E.S.O.

El departamento realizará una evaluación inicial de los alumnos que se incorporan por primera vez al Instituto, buscando las posibles deficiencias que de carácter grave en motricidad, lateralidad y orientación espacial los alumnos pudiesen tener, poniéndolo en conocimiento del resto de profesores del grupo en la sesión de evaluación cero.

La **evaluación inicial** se plantea al comienzo de cada Unidad Didáctica con test específicos del trabajo a desarrollar, en su caso, y una observación del estado inicial. Se consideran muy importantes estos controles porque lo que vamos a valorar es la progresión (o, en su caso mantenimiento) de las posibilidades motrices del alumno.

Se tendrán los datos antropométricos de los alumnos en unas fichas individualizadas donde se observe la evolución física de los mismos y se registren los problemas de tipo médico o físico que padezcan.

Para la observación sistemática y diaria del alumno se utilizarán escalas de observación donde se recogerán datos de comportamiento y resultados.

1. Registro de faltas de asistencias justificadas e injustificadas.
2. Registro, por parte del profesor, de la observación de las actitudes de los alumnos/as en la clase de educación física respecto a:
  - Participación: Propuesta de actividades.  
Organización de actividades.  
Ejecución de las actividades.
  - Respeto hacia todos los integrantes de la comunidad educativa.
  - Tolerancia y solidaridad con los compañeros.
3. Protocolos de observación de los contenidos impartidos.
4. Trabajos monográficos sobre dichos contenidos.
5. Pruebas tipo test-prueba teórica para evaluar conocimientos sobre los contenidos impartidos.
6. "Fichas" de clase: para aquellos alumnos/as que asistan a clase pero no puedan participar en la práctica; consistirá en recoger los objetivos, contenidos y explicaciones que se impartan durante la clase.

El profesor llevará un cuaderno de registros donde anotará las incidencias ocurridas en las sesiones.

Se realizarán test y baterías de registros respecto a los datos físicos y técnicos de los alumnos y su progresión.

Se utilizarán pruebas cerradas y abiertas para determinar los conocimientos teóricos, así como se les encomendarán trabajos individuales y en grupo.

Se valorarán los aspectos técnico-tácticos de los deportes mediante sistemas de laboratorio y en situaciones de juego real.



## 6. CRITERIOS DE CALIFICACION

Considerada la calificación como la última fase del proceso de aprendizaje, pero teniendo en cuenta que la evaluación tiene su propio sentido durante todo el proceso, es necesario aportar al alumnado una idea clara del sentido de la evaluación y las pautas concretas que se van a seguir.

Los criterios de calificación son los siguientes:

### 1.- PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA (RENDIMIENTO-PROGRESIÓN) \_\_\_\_\_(40%)

Valoraremos a través de la observación directa de determinadas pruebas prácticas la progresión del alumnado en los elementos procedimentales de las diferentes actividades propuestas en clase. Los **exámenes prácticos** serán dos por trimestre y valdrá cada uno dos puntos de la nota final, es decir supondrán un total de **4 puntos**.

### 2.- PARTICIPACIÓN, ACTITUD E INTERÉS \_\_\_\_\_ (30%)

Por tanto, el **comportamiento, las actividades de ampliación, las preguntas orales en clase y el esfuerzo** sumarán o restarán **0,2 en forma de positivos o negativos de clase**.

Damos mucha importancia a la **asistencia continuada y práctica efectiva de clase (participación)**, este aspecto es fundamental para poder conseguir los objetivos mínimos establecidos.

Por tanto, aquel alumnado que asista a clase con normalidad, pero que no participe en la práctica de una manera continuada por motivos de salud deberá realizar como **actividades de refuerzo** a elección del profesor:

- Trabajos de ayuda a los compañeros y al profesor.
- Elaborar una ficha de trabajo.
- Realizar diferentes trabajos de tipo teórico y/o práctico.

<b>ACT. 1. HÁBITOS HIGIENICOS Y MATERIALES</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. No traer y/o hacer uso de su bolsa de aseo. – 0,25.</li><li>2. No traer material. –0,25.</li><li>3. No asistir a clase con ropa o calzado adecuado. – 0,25.</li><li>4. Comer o masticar chicles y caramelos</li></ol>
<b>ACT. 2. ASISTENCIA, PUNTUALIDAD y PARTICIPACION</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Retraso o exceso de tiempo en el vestuario. – 0,25</li><li>6. Falta justificada y no realizar el trabajo. – 0,25</li><li>7. Falta injustificada. – 0,4.</li><li>8. Falta participación, pasividad e interrumpir en clase. –0,25</li></ol>
<b>ACT 3. RESPETO NORMAS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>9. Falta leve respeto a compañeros o al profesor. –0,25.</li><li>10. Falta con amonestación oral. –0,5.</li><li>11. Falta con parte de expulsión. – 1.</li><li>12. Ausentarse sin el permiso del profesor 0,5</li><li>13. Utilizar aparatos tecnológicos sin permiso 0,25</li></ol>

### 3.- TEORÍA (30%)

Para poder abarcar todos los ámbitos posibles de la **competencia lingüística** y teniendo en cuenta el carácter eminentemente procedimental de la EF, se proponen tres modelos de actividades:

**3.1.-** Ya que se hace necesario que el alumnado obtenga unos conocimientos teóricos mínimos de la materia en cada evaluación se realizará una **prueba objetiva de carácter escrito** de la parte teórica que corresponda, pudiéndose obtener un máximo de **1 punto** para la calificación final de la evaluación.

**3.2.- Actividad de consolidación y ampliación de contenidos** a través de **blog**, usando vídeos explicativos, textos (**PCFL**) y diferentes tipos de preguntas. **1 punto**.

**3.3.- Exposición oral (PCFL)** de los contenidos que se están trabajando en clase, **1 punto**.

#### Criterios de corrección del cuaderno de clase y las actividades de consolidación y ampliación de contenidos.

1. Presenta el cuaderno de clase o la actividad de consolidación y ampliación **completa**. Actividades, contenido del libro y aplica las correcciones. **(De 0 a 1)**.
2. Contenido del cuaderno de clase o la actividad de consolidación y ampliación, se ha realizado **correctamente**, con interés y dedicación. No presenta huecos y se razonan las respuestas. **(De 0 a 6)**.
3. Presenta el cuaderno o la actividad de consolidación y ampliación con pulcritud. **Limpieza, orden, caligrafía y márgenes. (De 0 a 1)**.
4. Cumple los **plazos para la presentación del material. (De 0 a 1)**.

La no presentación de los trabajos supondrá un cero en este apartado de la nota trimestral y un suspenso de la evaluación

### 4.- SOBRE EL TOTAL DE LA NOTA \_\_\_\_\_ (100%)

La **participación** de forma continuada en el Proyecto **"Escuelas Deportivas"** sumará hasta un máximo de **1 punto** de la nota final. Al ser un proyecto del centro, gratuito, con fines no competitivos y con ánimo de fomentar de la práctica de actividad física saludable, desde la materia se le intenta dar de esta forma la máxima difusión y valoración posible.

**Sólo se considerará superada la materia cuando la media de la nota total sea igual o superior a 5 puntos.**

**Para obtener una calificación positiva (aprobar) en EF será necesario tener como mínimo un 3.5 en la nota de cada uno de los apartados para poder realizar la media total de la nota y superar los 5 puntos. Si no, se considerará que no se han alcanzado los objetivos mínimos exigibles para superar la materia.**

#### Criterios de calificación para el alumnado con problemas de salud

Criterios de calificación para el **alumnado con problemas de salud** que no pueda realizar actividad física alguna durante un trimestre completo seguirá los siguientes criterios de calificación:

- Cuaderno de clase \_\_\_\_\_ 20%
- Examen contenidos teóricos \_\_\_\_\_ 30%
- Trabajos de clase \_\_\_\_\_ 30%
- Actitud \_\_\_\_\_ 20%

## **EVALUACIÓN PARA EXENTOS O LESIONADOS TEMPORALMENTE**

Los alumnos que temporal o permanentemente estén incapacitados para la práctica de actividad física mediante el debido certificado médico oficial, deberán participar de forma activa, a través de las siguientes propuestas: colaboración en la organización de actividades, observación y corrección a sus compañeros, trabajos y exámenes teóricos.

Este Departamento considera que al ser una asignatura básicamente procedimental, donde los conceptos y las actitudes se adquieren mediante la práctica, las prácticas son obligatorias para alcanzar los objetivos de Educación Física en Secundaria. Los alumnos que falten a clase un 30% de las sesiones lectivas en una evaluación, no podrán ser evaluados como el resto de sus compañeros, por lo que el Departamento realizará para esos alumnos pruebas específicas, que medirán en qué grado esos alumnos han alcanzado los objetivos propuestos en las Unidades Didácticas correspondientes siempre que las faltas sean justificadas.

## **EVALUACIÓN FINAL (JUNIO) Y EXTRAORDINARIA (SEPTIEMBRE)**

La nota final se obtendrá tras la 3ª Evaluación y será la media ponderada de las tres evaluaciones siempre que no exista un abandono de la asignatura o supere el número de faltas permitido. En estos dos últimos casos el alumno/a no tendrá derecho a que se realice la media y deberá examinarse en septiembre de todos los contenidos no superados.

Los alumnos que no alcancen Suficiente 5, realizarán la prueba extraordinaria. En el caso **contenidos mínimos prácticos no superados durante el curso**, serán examinados al finalizar el curso en los últimos días de Junio antes de la entrega de notas. Estas pruebas se realizan en estas fechas, como previsión de posibles riesgos para la salud del alumnado si realizan las pruebas en septiembre. La nota solo será efectiva para la evaluación extraordinaria de septiembre. El alumno solo se examinara de la parte teórica y de entrega de trabajos en septiembre.

El alumno que supere la prueba extraordinaria obtendrá la nota correspondiente al examen de dicha prueba, y aprobará la asignatura. Será obligatorio tener superadas las preguntas marcadas como contenidos mínimos, si no tuviera superadas esas preguntas no superaría el examen, aunque sumara más de un 5 al sumarle el resto de preguntas. El alumno que no supere la prueba extraordinaria no aprobará la asignatura.

## **EVALUACIÓN DE PENDIENTES**

A lo largo del curso, se mantendrá contacto con aquellos alumnos que tengan pendiente el área de Educación Física de 2º, 3º y 4º de E.S.O. con el fin de que puedan alcanzar los objetivos previstos y de este modo recuperar el área.

Así, desde el Departamento se articularán unas actividades o trabajos determinados que el alumno deberá entregar en unas fechas propuestas a tal efecto. Estas actividades se basarán en el desarrollo de los contenidos mínimos propuestos para el área en cada curso.

En cada evaluación se contactará con estos alumnos para informarles acerca de las actividades a realizar, dejando claro que la no realización de las mismas supondrá no alcanzar los objetivos y por tanto mantendrán la evaluación negativa en el área. Cuando se entreguen estas actividades el Departamento deberá valorar el esfuerzo realizado y el resultado obtenido en las mismas.

## **7. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

Los criterios metodológicos específicos a seguir serán comunes a todos cursos, puesto que seguirán las pautas que marca la educación como proceso. Es decir, los principios de individualización, progresividad, funcionalidad y de ayuda.

Los recursos metodológicos a utilizar para el tratamiento de los diferentes temas serán:

**1) Contenidos.**

Se desarrollarán por medio de unidades didácticas, explicándole al alumno los criterios de evaluación, buscando la relación de los temas con los contenidos de otras asignaturas y con los temas transversales. Todo esto dará al alumno una idea del área como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado.

**2) Técnicas de enseñanza.**

Serán adivas y participativas, intentando que se consoliden en los alumnos/as suficiente autonomía en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas. Las técnicas que se utilizarán en las diferentes sesiones de Educación Física serán la Instrucción directa y la Técnica de Indagación desarrollando los diferentes Estilos de enseñanza que se derivan de ambas técnicas de enseñanza.

**3) Información.**

**a.- Canal visual.**

Demostraciones: proporcionadas de forma directa por el profesor.

Ayuda visual: para detalles concretos de una ejecución.

Medios visuales auxiliares: video, pizarra, apuntes, fotografías. etc.

**b.- Canal auditivo.**

Descripciones.

Explicaciones.

Ayuda sonora: sobre todo para marear ritmos y momentos.

**c.- Canal kinestésico-táctil.**

Ayuda manual.

Ayuda automática: alterando las situaciones normales de ejecución, utilizando elementos materiales.

**d. Feedback interno y externo.**

Grupal e individualizado, para el conocimiento de los resultados de una ejecución.

**4) Estilos de enseñanza.**

**(1) a.- Instrucción directa.**

Enseñanza mediante la búsqueda: resolución de problemas. Enseñanza recíproca.

Asignación de tareas.

**(2) b.- Indagación.**

Enseñanza recíproca

Resolución de problemas.

Listas de tareas

Microenseñanza.

Descubrimiento guiado.

Enseñanza modular.

**5.-Principios metodológicos.**

*Enseñanza individualizada: estableciendo un nivel de enseñanza para cada alumno. Para ello se transferirá determinadas decisiones al alumno.*

*El alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.*

*Progresión: en relación al nivel inicial del alumno y al nivel complejidad de las tareas.*

*El aprendizaje será base para otros aprendizajes posteriores.*

*Funcionalidad: el alumno deberá captarla utilidad y la idea de globalidad de los aprendizajes.*

*Conceptos para la adquisición de los mismos se darán apuntes, se desarrollarán mapas conceptuales o se utilizarán medios audiovisuales para algunos aspectos técnicos y para la observación de la propia ejecución del alumno.*

- ii) *rocedimientos en donde se realizarán sesiones prácticas y teóricas para la adquisición de los distintos contenidos.*

## **6.- Orientaciones metodológicas**

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los contenidos son cíclicos, es decir, en cada ciclo se proponen los mismos bloques de contenidos ampliando y profundizando en su conocimiento y práctica, lo que cambian son las Unidades Didácticas y actividades realizadas, esto favorecerá la recuperación del alumno.

La organización del proceso de enseñanza y aprendizaje exige **estrategias didácticas y metodológicas** que orienten la intervención educativa.

Además de las decisiones últimas en cuanto a los criterios para la organización del ambiente físico (espacios, materiales y tiempos), los criterios de selección y utilización de los recursos didácticos, los criterios para determinar los agrupamientos de los alumnos, etc., es preciso delimitar los principios de intervención didáctica que van a orientar las actuaciones del profesorado, de acuerdo con la concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza.

Este enfoque se concreta en las siguientes líneas básicas:

1. Partir del nivel de desarrollo del alumnado.
2. Asegurar la construcción de aprendizajes significativos.
3. Hacer que el alumnado construya aprendizajes significativos por sí mismo.
4. Hacer que el alumnado modifique progresivamente sus esquemas de conocimiento.
5. Incrementar la actividad manipulativa y mental del alumnado.

Todos los principios psicopedagógicos recogidos anteriormente giran en torno a una regla básica: la necesidad de que los alumnos y las alumnas realicen aprendizajes significativos y funcionales. Por ello, es una metodología que asegure que los aprendizajes de los alumnos y las alumnas sean verdaderamente significativos.

Asegurar un aprendizaje significativo supone asumir una serie de condiciones.

1. El contenido debe ser potencialmente significativo, tanto desde el punto de vista de la estructura lógica del área como en lo que concierne a la estructura psicológica del alumnado.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta, en la medida de lo posible, el significado que estas tienen para el alumno/a y su relación con los conocimientos que ya posee. Además, habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno/a –tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses o sus motivaciones– con el fin de poder “ajustar” adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

2. El proceso de enseñanza–aprendizaje debe conectar con las necesidades, intereses, capacidades y experiencias de la vida cotidiana de los alumnos y las alumnas. En este sentido, la información que recibe el alumno ha de ser lógica, comprensible y útil.

Los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, se combinarán, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método. Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de “modelos”, el método de instrucción directa es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento.

Por otro lado, es más enriquecedor utilizar una enseñanza mediante la búsqueda o la resolución de problemas cuando se propongan actividades de deportes alternativos o el planteamiento de soluciones tácticas en los deportes convencionales. Así mismo, se propondrán situaciones de enseñanza recíproca cuando pretendamos desarrollar contenidos actitudinales, ya que este estilo implica la responsabilidad del alumno/a como colaborador en la enseñanza.

Respecto a la técnica de enseñanza, estará constituida por un solapamiento de la instrucción directa y de la indagación.

La estrategia de enseñanza de modelos será la práctica analítica progresiva o global con polarización de la atención; en las actividades cuya dificultad de ejecución no sea alta se utilizará la estrategia en la práctica global.

3. Deben potenciarse las relaciones entre los aprendizajes previos y los nuevos.
4. Los alumnos y las alumnas deben tener una actitud favorable para aprender significativamente. Así pues, han de estar motivados para relacionar los contenidos nuevos con aquellos que han adquirido previamente.
5. Las interacciones de profesorado y alumnado y de alumnos con alumnos facilitan la construcción de aprendizajes significativos. Al mismo tiempo, favorecen los procesos de socialización entre los alumnos y las alumnas.



La **MOTIVACIÓN** es considerada como elemento principal para la consecución de los objetivos propuestos. Se desarrollará principalmente mediante:

- Las actividades se adaptan a los intereses de los alumnos.
- Se comunicará siempre el objetivo de la etapa, del curso, de cada una de las Unidades Didácticas y sesiones.
- Se atenderá a la diversidad estableciendo metas o retos personales, realizando siempre una progresión de las actividades en dificultad para que cada alumno llegue y progrese hasta el máximo de sus posibilidades.
- Se fomenta la independencia y autoconcepto delegando la responsabilidad de su progreso.
- La forma de agrupamiento variará de manera que se favorezca la socialización y el aprendizaje cooperativo y recíproco.
- Constante combinación del binomio competición-cooperación en las actividades físicas y deportivas.
- Siempre se relacionarán los contenidos con tareas cotidianas, para que los alumnos valoren las propuestas y les resulte un aprendizaje significativo.

El profesor es el **MEDIADOR**, él que “experimenta” y es protagonista del aprendizaje es el alumno que percibe-decide-ejecuta las tareas motrices según su evolución psicomotriz.

La elección del método de enseñanza estará en función de: la actividad, la finalidad, los alumnos y su evolución. Valorando estos factores las propuestas irán desde la más estricta instrucción directa hasta la enseñanza mediante la búsqueda donde la autonomía es mayor. Las decisiones metodológicas correspondientes se tomarán al realizar las Unidades Didácticas. Como principios generales a tener en cuenta en todas las experiencias de aprendizaje de los alumnos durante la etapa destacamos los siguientes:

- De lo próximo a lo distante.
- De lo fácil a lo difícil.
- De lo conocido a lo desconocido.
- De lo individual a lo general.
- De lo concreto a lo abstracto.

Las **PROGRESIONES** (además de ser un elemento de motivación) se plantearán a partir de un análisis de los mecanismos de percepción-decisión-ejecución de cada tarea.

Con estas líneas metodológicas generales, en las sesiones de las diferentes Unidades Didácticas, las actividades se estructurarán de manera que los alumnos deban dominar unas para poder pasar a otras, especialmente en aquellas que el posible riesgo o miedo que despierten en el alumnado. Con ello se pretende asimismo, atender a la diversidad de experiencias motrices previas que los alumnos poseen y las capacidades que son capaces de desarrollar, siendo su ritmo de progresión lo que determina el nivel de destrezas que alcanzan y hasta donde llegan.

El **agrupamiento de alumnos** variará en función de las actividades realizadas, así como la situación del profesor en el grupo y el papel que desarrolla. En numerosas ocasiones serán los propios alumnos los que realizarán una enseñanza recíproca, puesto que esto facilita el aprendizaje y la fijación de modelos motrices.

Los conceptos de la asignatura están explicándose dentro de todas las actividades que realizan los alumnos, aunque algunos de ellos por sus características, se les expliquen en sesiones teóricas en clase, aunque la mayoría de los apuntes se entregarán individualmente.

#### **8. Aspectos específicos que se deben tener en cuenta en los distintos tipos de contenidos**

**Condición Física.** Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediabilmente al fracaso a aquellos alumnos con dificultades por su constitución o por un desarrollo evolutivo más lento, y a que no exista una progresión significativa en aquellos con más posibilidades. Teniendo esto presente proponemos:

- Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.
- Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.
- Establecer pruebas con un carácter criterial que valoren el nivel de progresión del alumno en función de la práctica y de los esfuerzos realizados.
- Utilizar cargas en el trabajo como un factor diferenciador.
- Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.

**Consolidación de las habilidades básicas y desarrollo de las específicas.** Dentro de este apartado se englobará la mayor parte de los contenidos que se van a desarrollar en esta etapa. Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza en los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...).

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

En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características. En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.

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

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

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

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

## **Factores que nos van a condicionar el aprendizaje en educación física**

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

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

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

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

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

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

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

Quiero destacar que con la atención a la individualidad, no solamente vamos a centrarnos en aquellos casos que supongan un retraso con respecto al aprendizaje de la mayoría de alumnos, sino también todos aquellos que tanto por sus características genéticas y de desarrollo como por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe abarcar a todos y cada uno de los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento de los alumnos más favorecidos.

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La atención a la diversidad es un principio fundamental del modelo educativo que propone la LOE (2/2006) y la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha (D 138/2002). El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del Currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

- Dificultad en el aprendizaje.
- Discapacidad sensorial y psíquica.
- Cualidades excepcionales superiores al grupo.
- Incorporación tardía al sistema educativo.
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En Educación Física por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos/as con lesiones, enfermedades, u otros problemas físicos.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad. Estas pueden centrarse en:

a) Adaptación de Objetivos y Contenidos. Se puede realizar:

- Priorización de Objetivos y Contenidos.
- Repaso de determinados Contenidos.
- Eliminación de Contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido.

b) Adaptación Organizativa. No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas etc.
- Organización del espacio: creación de "rincones" o espacios de trabajo para determinados alumnos, cambios de lugar en la propia instalación, etc.

c) Adaptación de la Evaluación. Con los instrumentos o pruebas, nunca con los Criterios de Evaluación y Promoción.

Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables.

d) Adaptación de la Enseñanza. Puede plantearse de la siguiente manera:

- Introducción de Actividades Alternativas a las planificadas para el grupo.
- Introducción de Actividades Complementarias de Refuerzo y apoyo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas especiales, debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los objetivos y contenidos, se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno y cada una.

De una manera concreta especificamos a continuación los *mínimos exigibles* para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad.

➤ *Dificultades de aprendizaje.*

De tipo motor o procedimental: el mínimo exigible será una actitud participativa en clase que muestre afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no-consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es adecuada.

Dificultades conceptuales: en este caso el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra asignatura con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Dificultades actitudinales: el mínimo exigible serán el respeto a las personas y a los materiales e instalaciones.

➤ *Alumnos/as que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente.*

Sólo en aquellos casos en los que la exención médica es total quedarían exentos/as de la práctica y realizarían la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase, colocar material, anotaciones, etc. En estos casos se tendrá en cuenta su participación en esos otros aspectos de la clase y los conocimientos teóricos. Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes. Puede verse el apartado de evaluación donde se recogen los criterios de calificación para estas situaciones.

➤ *Personas desmotivadas o de bajo interés por la asignatura.*

Se plantearán posibles actividades alternativas que permitan la consecución de los objetivos tanto en la parte práctica como teórica. Se pretende encontrar puntos intermedios entre lo que se considera necesario aprender y los intereses y motivaciones del alumnado.

Los créditos de enseñanza pueden ser una solución. Se basan en que el alumnado propone una serie de actividades que puedan sustituir a las que se ofertan en clase. De entre ellas el profesor selecciona algunas para que se elijan aquellas por las que el alumnado pueda demostrar un mayor interés o motivación. Actividades que sin estar recogidas en la programación pueden ser adaptadas para que cumplan parte de los objetivos planteados.

Teniendo esto como premisa se atenderá, en la medida de lo posible, de forma individualizada, haciendo factibles los aprendizajes y propiciando un adecuado desarrollo del alumno en cada una de las facetas de su personalidad.

Para ello, y a partir de una metodología basada en la diferenciación, se propondrán tareas adecuadas al nivel de los alumnos y que les permitan acceder a un nivel mayor de autonomía.

Se tendrán en cuenta:

- Las diferencias fisiológicas.
- Las distintas enfermedades que de una u otra forma impidan el normal desarrollo de las sesiones .
- La exención práctica total de aquellos alumnos/as que se vean impedidos de realizar la parte práctica de la asignatura debido a causas diversas.
- El sexo del alumnado.
- Los intereses de los alumnos, en función d las posibilidades del centro en cuanto a instalaciones y material.
- La madurez intelectual.
- Las distintas creencias religiosas y culturales.
- La atención a alumnos/as con necesidades educativas especiales.
- Exenciones temporales (enfermedad leve, lesiones leves, etc).

La consideración fundamental y premisa de la atención a la diversidad parte de la base de considerar la gran diferencia humana como "normal". De esta forma podremos de partida no dejar fuera del sistema educativo a ningún alumno.

En atención a los puntos anteriores este departamento tendrá en cuenta los siguientes tipos de actuaciones:

- Organizar a los alumnos/as por grupos de nivel o intereses.
- Desdoblar los grupos para trabajar con un número menor de alumnos/as
- La microenseñanza y la enseñanza recíproca que permite a los alumnos/as participar según niveles diferenciados.
- Adaptar el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos/as.
- Los grupos más adelantados cambiarán con mayor frecuencia de actividad. Se propondrán tareas de diferente dificultad.
- Contemplar las diferencias físicas y fisiológicas que inciden en el rendimiento en razón del sexo y edad.
- Atención a las diferentes fiestas que se desarrollen durante el curso escolar de las distintas confesiones religiosas.
- Los alumnos/as temporalmente exentos de la práctica de actividad física (enfermedad, lesiones...) deberán recoger por escrito las clases impartidas para realizar posteriormente un trabajo en relación a los contenidos de las mismas, así como realización de labores en clase de apoyo al profesor y a sus compañeros/as.
- Los alumnos/as exentos permanentemente recogerán las clases por escrito y elaborarán trabajos sobre los diversos contenidos impartidos a lo largo de los tres trimestres, evaluándose de la misma forma que sus compañeros en la parte teórica de la programación.
- La elaboración de adaptaciones curriculares (significativas o no) en caso de que sean necesarias.

#### **Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente (exentos).**

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

Tradicionalmente, los alumnos considerados «exentos» suponen una «carga» para el profesor. Se ha tendido a solucionar el problema «aparcándolos» durante las clases y limitando su aprendizaje a contenidos de carácter teórico. Creemos que con un poco de imaginación podemos integrar en mayor o menor medida a dichos alumnos dentro de la marcha general del curso, haciéndoles sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje.

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

Debemos considerar estos casos dentro de la programación, estableciendo programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización. Cuanto más claramente esté especificado en la programación, menos problemas se nos plantearán a la hora del desarrollo de las sesiones.

#### **Alumnos con discapacidad física grave y permanente**

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

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

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

#### **Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos.**

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

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

Vamos a poner dos ejemplos.

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

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

Nótese que las dos posibilidades están encaminadas al desarrollo de contenidos similares a los planteados a través de las habilidades gimnásticas.

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

En cualquier caso, el alumno deberá presentar un certificado médico en el que se especifique la patología y sus limitaciones para la realización de actividad física. Además sería interesante que desde el departamento de educación física

se elaborara una ficha en la que se detallen los contenidos trabajados en nuestra área con el objetivo de que el médico la rellene y nos las haga llegar al profesor de educación física para ayudar a seleccionar los contenidos adecuados a las características del alumno.

## 9. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

El objetivo primordial del Departamento al programar las diferentes actividades extraescolares es potenciar la utilización del tiempo libre de los alumnos y alumnas en actividades deportivo-recreativas que les proporcionen experiencias enriquecedoras y les ayuden a mejorar su relación con los demás y su salud. Por ello las actividades serán gratuitas, elegidas y programadas por los alumnos, e incluso en aquellas que así se puedan, serán los propios alumnos quienes las organicen y se responsabilicen de su ejecución. En todas se potenciará especialmente la participación de las alumnas, puesto que sabemos que presentan una mayor retención para realizarlas.

### EXTRAESCOLARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

	1º , 2º y 3ºESO	4º y BACH
<b>1º EVALUACION</b>	Patinaje y Bowling Senderismo Valle de los Perales Carrera de la Constitución Cross o prueba similar Gimkana Navidad Actividades y concentraciones JCCM Actividades deportivas en recreos	Patinaje y Bowling Senderismo Valle de los Perales  Cross o prueba similar Gimkana Navidad Actividades y concentraciones JCCM Actividades deportivas en recreos
<b>2º EVALUACION</b>	Orientación en Entorno Próximo Semana Deportiva BTT Castillo de Múdela Senderismo Embalse de Fresnedilla Actividades y concentraciones JCCM Actividades deportivas en recreos	Viaje de Ski Orientación en Entorno Próximo Semana Deportiva BTT Cimbarra BTT Camino Real Actividades y concentraciones JCCM Actividades deportivas en recreos
<b>3º EVALUACION</b>	Multiactividad en la Naturaleza en Equilibra (Granátula) Duatlón o prueba similar Raid Cultural y Deportivo Actividades y concentraciones JCCM Actividades deportivas en recreos Senderismo y BTT en familia	Multiactividad en la Naturaleza en Equilibra (Granátula) Duatlón o prueba similar Raid Cultural y Deportivo Actividades y concentraciones JCCM Actividades deportivas en recreos Senderismo y BTT en familia