

PROGRAMACIÓN DOCENTE
4º DE LA
E.S.O.
Educación Física

Departamento de Educación Física
I.E.S. Carmen y Severo Ochoa (Luarca)
2019/2020

ÍNDICE

1. **Introducción.**
2. **Contexto del Departamento.**
3. **Adecuación de los objetivos del centro al Departamento de Educación Física.**
4. **Contenidos abordados.**
5. **Criterios de evaluación.**
6. **Organización, secuenciación y temporalización: procedimientos de evaluación y criterios de calificación.**
7. **Evaluación.**
8. **Contribución de la materia a la adquisición de competencias clave.**
9. **Metodología.**
10. **Recursos didácticos y material curricular.**
11. **Medidas de atención a la diversidad.**
12. **Aplicación del Plan de Lectura (PLEI).**
13. **Indicadores de logro.**
14. **Actividades extraescolares y complementarias.**
15. **Deberes y tareas extraescolares.**

1. Introducción

Para elaborar la programación de esta materia se han tenido en cuenta las siguientes referencias legislativas:

- *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.*
- *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.*
- *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.*
- *Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.*

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta.

La materia tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y los hábitos relativos al mismo, en sus múltiples manifestaciones, serán el principal eje de actuación. En unos casos se tratará de conseguir rendimientos y en otros soluciones a problemas concretos de naturaleza utilitaria, expresiva, agonística, etc., que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividades físicas variadas (de acondicionamiento, lúdicas, deportivas, rítmicas y expresivas) o que desarrolle hábitos y propuestas en lo relativo a lo corporal y motriz desde un planteamiento progresivamente autónomo.

Este proceso es facilitado gracias a nuestro entorno y el medio natural que nos proporciona el Principado de Asturias, supone un marco inigualable para la realización ordenada y secuenciada de actividades, favoreciendo la conciencia sobre su cuidado y respeto paralelo al establecimiento de estilos de vida saludables.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos

educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, eficientismo, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal.

La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior, y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores.

La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de contenido que dan sentido a la asignatura y en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables. El éxito de su concreción y desarrollo irá más allá de la práctica hasta poder instaurarse como propia y particular en el alumnado.

El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables, está constituido por todos aquellos conocimientos necesarios para un proyecto de vida que gire en torno a la salud. La alimentación e hidratación, la educación postural, el descanso y, por supuesto, la actividad física con los protocolos de prevención y actuación ante cualquier imprevisto, son saberes fundamentales en cualquier estilo de vida saludable.

El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado ser protagonista en el mantenimiento, mejora y orientación de su propia condición física y motriz, desde el análisis de su nivel hasta ir adquiriendo las estrategias para su optimización con un prisma enfocado en la salud, de manera progresiva y autónoma.

El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos, presenta los más variados contenidos relativos a estas manifestaciones culturales de la motricidad humana tan arraigadas en nuestra sociedad. Desde ellos, se plantean aspectos que se dirigen más a la capacidad social, interpersonal, de solidaridad o cooperación. Al desarrollo motriz, con la estructura propia de los juegos y deportes planteados. O aspectos que, entre lo afectivo y cognitivo, llevan a la reflexión de los valores que estas actividades generan y los usos que se hacen de las mismas.

El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural, hace hincapié en aquellos contenidos que resaltan y destacan en el uso del entorno como sede de la actividad física, tanto el cercano como el natural, por su importancia en los estilos de vida saludables, incidiendo en aspectos de mejora y conservación.

El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión, contribuye con contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, con una clara vocación creativa y desde el trabajo individual o colectivo.

El Bloque 6. Elementos comunes, integra aquellos contenidos fundamentales en cualquier proyecto personal y a los que, por tanto, la Educación Física no debe ser ajena. La competencia en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la expresión oral o escrita, la educación en valores, etc. deben ser agentes activos en el desarrollo de las tareas de trabajo.

Los diferentes bloques se presentan de forma integrada, contribuyendo al desarrollo de diversas competencias, conocimientos de base conceptual: principios, teorías, datos y hechos (conocimiento declarativo, saber y saber decir); conocimientos relativos a las destrezas, referidas tanto a la acción física observable como a la acción mental necesaria (conocimiento procedimental, saber hacer); y a conocimientos que tienen una gran influencia social y cultural y que implican un conjunto de actitudes y valores (saber ser y saber estar). Su desarrollo mediante las tareas buscará este tratamiento integral en situaciones socialmente relevantes para el alumnado. Por último, el sentido fundamentalmente propedéutico del 4º curso (segundo ciclo) hace que, sin perder el carácter de progresión de los tres cursos anteriores, se fundamente en los aspectos básicos de la materia con un claro enfoque hacia la autonomía en la competencia motriz y aplicación de hábitos saludables para la vida del alumnado.

2. Contexto del Departamento

El Departamento de Educación Física del IES Carmen y Severo Ochoa está compuesto por dos profesores: Miguel Ángel Pastor y Miguel Ángel Méndez. Son los responsables de impartir la asignatura de Educación Física del centro durante el presente curso académico.

Su ámbito de actuación abarca desde los grupos de 1º de la ESO hasta los de 1º de Bachillerato, desglosándose los diferentes grupos afectados en:

- 3 grupos de 1º de la ESO
- 3 grupos de 2º de la ESO
- 3 grupos de 3º de la ESO
- 3 grupos de 4º de la ESO
- 3 grupos de 1º de Bachillerato (1º Artes y 1º Tecnológico conjuntos)

Lo que hace un total de 14 grupos que cursan en la actualidad Educación Física dependientes de este Departamento.

Recursos humanos

Pertencen a este Departamento los siguientes profesores:

MIGUEL ANGEL PASTOR

Imparte docencia en los siguientes cursos:

2ºB	2ºC	
3ºA	3ºB	3ºC

MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ

Imparte docencia en los siguientes cursos:

1ºA	1ºB	1ºC
2ºA		
4ºA	4ºB	4ºC
1ºART-CT	1 BH	

La Reunión de Departamento se realizará los VIERNES DE 10h20 A 11h15.

Perfil del alumnado afectado

Con una importante procedencia de la zona rural. La mayor parte depende del transporte urbano y sus economías familiares se basan en recursos agropecuarios.

No se aprecian especiales problemas de convivencia. Tampoco es significativa la tasa de colectivos marginados con riesgo de exclusión social: inmersión lingüística, pobreza, desfases en la formación o graves carencias familiares o afectivas. Todo ello conforma un colectivo relativamente homogéneo, con pocos conflictos y un nivel de convivencia aceptable.

En la composición de grupos (Bilingües, Diversificación, Flexibles, Bachilleratos...) no se contemplan adaptaciones respecto a la materia de Educación Física. Existe la posibilidad de reforzar a alumnos que, en casos puntuales, tienen necesidades psicomotrices que pueden afectar a su rendimiento.

Los resultados académicos del curso 2018-2019 los consideramos ajustados a las previsiones que se establecieron en la Programación. Se consideren cumplidos los objetivos relativos a la promoción y el porcentaje de aprobados en la materia.

3. Adecuación de los objetivos del centro al Departamento de Educación Física

OBJETIVO INSTITUCIONAL

1. *Seguir avanzando en un modelo educativo que garantice la equidad y la igualdad atendiendo a la diversidad del alumnado, evitando cualquier forma de exclusión.*

OBJETIVO DE CENTRO

Mantener la calidad en la programación, aplicación, seguimiento y evaluación de los programas de Atención a la Diversidad, Orientación Académica y Profesional, Acción Tutorial y las actividades y programas que en ellos se incluyen.

OBJETIVO DE DEPARTAMENTO

El Departamento hace un seguimiento mensual del desarrollo de la Programación del Departamento estableciendo los ajustes o modificaciones (si fuesen necesarias) a la mayor brevedad posible. Dicho seguimiento se trata en las Reuniones de Departamento y se recoge sistemáticamente en el libro de actas.

OBJETIVO INSTITUCIONAL

2. *Mantener la línea de mejora de la calidad educativa que se concreta en el incremento de las tasas de promoción y titulación en la diferentes enseñanzas, consolidando en el alumnado las competencias para el siglo XXI*

OBJETIVO DE CENTRO

Aumentar el porcentaje de titulación en la ESO en 5 puntos y mantener el porcentaje de titulación en Bachillerato.

OBJETIVO DE DEPARTAMENTO

El Departamento de Educación Física mantiene tasas de aprobados superiores al 90% en el conjunto de grupos de su competencia. En el nivel correspondiente a 4º de la ESO (los que afectan a la titulación en la ESO) los resultados académicos han sido positivos. El porcentaje de aprobados ha sido muy alto, ajustándose a la intención del objetivo de centro relativo a la titulación en la ESO.

OBJETIVO INSTITUCIONAL

- 3. Promover en los centros como espacios de relación entre personas diferentes, un clima de convivencia positivo, atento a la necesaria igualdad entre sexos, promoviendo la convivencia y la participación de toda la comunidad educativa.*

OBJETIVO DE DEPARTAMENTO

En las Actividades Complementarias programadas por el departamento, existe una preocupación prioritaria por fomentar la convivencia de los diferentes grupos y niveles del centro, procurando que la participación alcance a toda la comunidad educativa.

3.b OBJETIVOS DERIVADOS DE NUESTRO CONTRATO PROGRAMA

- 2º Consolidar el uso de las plataformas digitales como recurso para la enseñanza y utilizando los libros de texto digitales.**

Crear un banco de recursos que permitan tanto al profesorado como a nuestro alumnado disponer de materiales digitales que les permitan una mejor adquisición de las competencias.

El departamento de Educación Física tiene a disposición de toda la comunidad educativa sus apuntes de clase en la página web del centro.

Durante el presente curso el Departamento se ha propuesto crear algún soporte web (en forma de blog, posiblemente) donde ir colgando las informaciones más relevantes. Dicho soporte será notificado al centro para que se convierta en un enlace de la página web del centro.

- 3º Mejorar la implicación de las familias en la vida del centro.**

Utilizar la agenda escolar como herramienta de comunicación fluida entre las familias y el centro.

El departamento de Educación Física procurará utilizar la agenda escolar como mínimo en un 90% de los casos comprometidos cuando sea preciso comunicar las deficiencias académicas en el área de Educación Física que puedan acarrear el suspenso de la materia.

En las Reuniones de Equipos Docentes se notificará al tutor, a través de informes, sobre aquellos casos cuya evolución resulte preocupante. Dichos informes recogerán la evolución de los alumnos cuya promoción esté en riesgo. El objetivo último será facilitar información a las familias de forma inmediata sobre la marcha académica de sus hijos.

5º Introducir el trabajo cooperativo en los agrupamientos flexibles de 1º y 2º de ESO.

Ampliar el trabajo cooperativo a los niveles de 1º y 2º de la ESO.

El departamento de Educación Física realiza más del 80% de su programación con trabajo cooperativo entre los alumnos. Dicha forma de colaboración queda reflejada en las metodologías, evaluaciones, contenidos, tareas...

6º Realización de trabajo por proyectos.

Aplicar una tarea trimestral por curso en la ESO.

El departamento de Educación Física realiza con todos los alumnos de la ESO una tarea en la unidad de EL CALENTAMIENTO con incidencia en la competencia lingüística y digital.

En la segunda evaluación la tarea está dirigida a la capacidad de gestión y ORGANIZACIÓN DE DIFERENTES ACTIVIDADES LÚDICO-DEPORTIVAS como complemento de los hábitos saludables.

A lo largo de este curso deberemos definir una tarea para la tercera evaluación. Será reseñada en los correspondientes libros de actas y en forma de anexo a esta programación.

7º Elaboración de una batería de actividades de guardia.

Se elaborarán actividades relativas a cada uno de los bloques de contenidos y curso y se depositarán en Jefatura de Estudios como previsión para las faltas del profesorado. Dichas actividades deberán asumirlas los profesores de guardia, en tal caso y repartirlas en clase. La batería deberá componerse, por lo menos, de dos unidades por cada bloque de contenidos y curso.

4. Bloques de contenidos

Bloque 1. Actividades físicas y hábitos saludables

- Hábitos de vida saludables: actividad física, alimentación e hidratación, educación postural y descanso.
- Actividad física y salud. Identificación de las características de una actividad física saludable e incorporación a los hábitos personales.
- Alimentación y nutrición. Vinculación con el ejercicio físico y los aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados.
- Relación entre la alimentación y las necesidades de aporte energético durante la realización de actividad física.
- Valoración y autonomía en las pautas alimentarias básicas: momentos de ingesta, adaptación a la demanda energética personal y alimentos según recomendaciones establecidas.
- Incorporación a la rutina personal de hábitos de hidratación saludable en función de las necesidades.
- Análisis práctico de las formas posturales más frecuentes, educación e importancia.
- Aplicación de técnicas de relajación y respiración de forma autónoma y valoración para la gestión de emociones de la vida cotidiana.
- Tratamiento adecuado de momentos de descanso, su importancia e incidencia sobre la salud, y en la propia mejora de la condición física.
- Hábitos negativos y efectos contra nuestra condición física y nuestra salud: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria.
- Identificación de las lesiones deportivas más frecuentes y protocolos de actuación básica ante las mismas.
- Aplicación autónoma de medidas de seguridad y actuación ante accidentes y otras lesiones comunes (quemaduras, heridas, etc.). La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).

Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor

- Práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación.
- Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.
- Autonomía en la realización y puesta en marcha de programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud, respetando y aplicando los principios de una correcta preparación.
- Actividad física saludable en nuestro tiempo libre. Propuestas de participación activa.
- Las fases de activación y recuperación en una sesión. Importancia, características y variables que condicionan su desarrollo.
- Selección, diseño y aplicación de tareas para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma. Análisis de las diferentes posibilidades.
- Autonomía en la puesta en marcha de las fases de activación y recuperación en función de las variables planteadas.
- Los test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar procesos de mejora.

Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos

- Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.
- Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).
- Juegos y deportes tradicionales asturianos. Valoración en el arraigo cultural del contexto autonómico. Especificidades en nuestro concejo. Desarrollo de algunos juegos o deportes.
- Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.
- Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).
- Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.
- Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.
- Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.
- Práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase.
- Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.
- Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.
- Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.
- Deporte recreativo y deporte competitivo: diferencias desde la práctica.
- La competición deportiva como elemento cultural, educativo, integrador y saludable. Participación en competiciones de nuestro entorno.
- Relaciones deportivas basadas en el buen trato y el juego limpio. Aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).
- Los deportes en los medios de comunicación. Análisis crítico de su tratamiento y arraigo social.
- Los comportamientos antideportivos de espectadores, espectadoras y deportistas: violencia, dopaje, etc.

Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural

- Actividades físicas en el medio natural del Principado de Asturias. Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro entorno: urbano, rural, vial, etc. Relación con la salud.
- Las actividades físicas en el medio natural y su importancia a nivel económico y social en el contexto autonómico. El turismo activo.
- Uso adecuado, hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente en las diferentes actividades que, en el entorno más próximo o en el medio natural, se lleven a cabo durante el curso.

Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión

- Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico–expresivo. Técnicas que pueden conformar un montaje.
- Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta.
- Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo.
- Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas.

Bloque 6. Elementos comunes

- Desarrollo de trabajos grupales en diferentes contenidos del curso desde la participación activa, el respeto y valoración ante las aportaciones de otras personas y la asunción de roles.
- Mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público.
- Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes.
- La Educación Física y sus posibilidades académicas y profesionales futuras. Gestión y transmisión de la información útil para el alumnado.
- Utilización activa y crítica de las tecnologías de la información y comunicación como fuente de obtención, selección y transmisión de la información en su amplitud de formas.
- Uso de la expresión escrita, también a través de las tecnologías de la información y comunicación, como medio para transmitir ideas, hacer peticiones, etc. respetando en todo momento la corrección y adecuación al contexto.
- Uso progresivamente autónomo de las diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y la corporalidad.

5. Criterios de evaluación

Cr.1) resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión .

- Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.
- Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos.
- Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.
- Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.
- Comprender la importancia de una práctica segura, reflexionando sobre las variables que pueden hacer peligrar dicha seguridad (medio, factores de la actividad, etc.).
- Conocer los juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias, especialmente los más arraigados en el concejo y desarrollar algunos de ellos valorando sus características técnicas y de ejecución.

Cr.2) componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva .

- Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artísticoexpresivo.
- Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo.
- Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.
- Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.
- Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.
- Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.
- Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismos.

Cr.3) resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboraciónoposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos .

- Aplicar estrategias específicas, en los deportes de adversario planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante.
- Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras.
- Resolver con eficacia, en los deportes de adversario planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices en función de los factores y variables presentes (medio, rivales, etc.).
- Resolver con eficacia, en los deportes colectivos planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.).
- Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.
- Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.
- Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.
- Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.
- Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.
- Desarrollar juegos y deportes tradicionales asturianos y especialmente los más arraigados en el concejo, conociendo y aplicando sus características tácticas y reglamentarias.
- Llevar a cabo situaciones competitivas con los juegos y deportes tradicionales asturianos, trabajados en clase, preferentemente los conocidos en cursos anteriores.

Cr.4) argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud

- Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.
- Reflexionar sobre la relación entre actividad física y salud.
- Conocer y vivenciar las características de una actividad física con enfoque saludable, planteando estrategias para incorporarla a su rutina diaria.
- Identificar desde la práctica formas posturales correctas en actividades comunes tratando de adaptarlas a nuestro desarrollo personal.
- Asociar la relación entre tonificación y flexibilidad en la actitud postural, practicando ejercicios de compensación por las actitudes posturales más frecuentes.
- Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Debatir sobre los hábitos negativos y su componente e influencia social.
- Reflexionar sobre los hábitos negativos y sus efectos en la condición física y la salud.

- Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.
- Analizar los momentos mínimos de alimentación y la necesidad de incorporarlos en su día a día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena).
- Reconocer y cuantificar, desde un análisis personal y las recomendaciones establecidas, los alimentos básicos en relación con la salud y sus necesidades de ingesta, promoviendo actitudes de aplicación personal.
- Relacionar el incremento en la ingesta de alimentos con la realización de actividad física.
- Presentar propuestas alimenticias para antes y después de la actividad física.
- Valorar la importancia de la hidratación e incorporarla a la rutina diaria.
- Analizar críticamente diferentes bebidas en nuestra dieta relacionándolas con la salud.
- Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.

Cr.5) mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud .

- Identificar las capacidades físicas básicas en diferentes actividades físicas, valorando el grado de implicación de cada una de ellas.
- Diferenciar los principales tipos de capacidades físicas básicas más relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Reflexionar sobre la importancia de las capacidades físicas básicas y su implicación en una actividad física saludable desde el análisis de los aparatos y sistemas del cuerpo humano y su adaptación.
- Conocer el funcionamiento de las principales estructuras del aparato locomotor y su implicación en la actividad motriz.
- Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas aplicándolos a sus programas personales.
- Distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entrenamiento: intensidad y volumen.
- Utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc.
- Llevar a cabo, de manera autónoma, test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar los procesos de mejora personal.
- Investigar sobre las diferentes posibilidades de actividad física que nos ofrece el entorno: instalaciones, clubes, etc.
- Participar en diferentes actividades y competiciones deportivas, aprovechando la oferta del entorno desde un prisma saludable con independencia del resultado.

Cr.6) diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos

.

- Comprender la importancia de un calentamiento y de la vuelta a la calma en su vinculación con la salud.
- Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como la actividad principal, u otros factores (meteorología, ciclo circadiano, arousal, etc.).
- Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma.
- Realizar con autonomía actividades variadas de relajación, respiración o gimnasias suaves en el aula como parte de la actividad fundamental de la sesión o de su vuelta a la calma.
- Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación.
- Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.

Cr.7) colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas .

- Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).
- Comprender las diferentes variables que deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material, etc.
- Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, incluyendo los juegos y deportes tradicionales asturianos, en un contexto relevante (recreos, concejo, etc.), repartiendo y asumiendo roles y funciones.
- Valorar las opiniones de las demás personas asumiéndolas como propias en un trabajo de equipo.
- Presentar y aplicar en el contexto escolar, propuestas creativas y útiles para el uso y mantenimiento de los materiales propios de la Educación Física.

Cr.8) analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida .

- Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia mostrado de los compañeros y las compañeras mostrado en el aula.
- Entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva popular en el centro, concejo, etc.

- Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace del deporte (jerarquías entre los deportes, sexismo, etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas.
- Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos antideportivos en espectadores o espectadoras, y en participantes, excluyéndolos del ámbito escolar si se diera el caso.
- Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de las propias clases de Educación Física.
- Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).

Cr.9) reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno .

- Vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud.
- Explorar las posibilidades que el medio natural del Principado de Asturias aporta a la actividad física, al turismo activo y a un modo de vida saludable.
- Analizar los efectos que una práctica inadecuada pueden causar en el entorno próximo o en el medio natural.
- Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.

Cr.10) asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes .

- Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e instrumentaria), y promover un uso adecuado.
- Verificar las condiciones, previas a la práctica y durante la misma, que pueden alterar la seguridad.
- Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común.
- Identificar las lesiones más frecuentes durante la práctica de actividades físicodeportivas como factor inherente a la misma.
- Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.
- Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente.
- Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas, etc.
- Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia.
- Adquirir conocimientos, recursos y estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.

6. Organización, secuenciación y temporalización:
procedimientos de evaluación y criterios de
calificación.
Tablas anexas.

Unidad didáctica 1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de evaluación</i>
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una. - La agilidad: factores. - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. - Estructura de la actividad física: intensidades características.</p> <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor - Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.</p>	<p>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. (Cr.4)</p>	<p>- Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.</p>
	<p>Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)</p>	<p>- Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.</p>

Unidad didáctica 1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Crterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
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. (Cr.4)	Examen escrito	Examen tipo test con 8 preguntas relativas a la agilidad, la fuerza dinámica y la resistencia aeróbica sobre los contenidos expuestos en clase.	20%	6 sesiones Se desarrolla en la 1ª Evaluación
Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)	Observación sistemática en el gimnasio	. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por el material y mobiliario . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.	30%	
	Realización de pruebas objetivas	.Control de la agilidad, fuerza dinámica y resistencia aeróbica partir de los baremos de “pruebas físicas” indicados en la programación.	50%	

UNIDAD DIDÁCTICA 2: ORGANIZAMOS LA SESIÓN; CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una. - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. - Ejercicios de relajación. - Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente. - Estructura de la actividad física: intensidades características. - Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.</p>	<p>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas (Cr.6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física. - Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación. - Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc. - Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.
	<p>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (Cr.9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso. - Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.
	<p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos - Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros. - Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc.</p>	<p>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 (Cr.10)</p>

UNIDAD DIDÁCTICA 2: ORGANIZAMOS LA SESIÓN; CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Cr.6	Trabajo de clase por parejas	Presentación de un calentamiento indicando los ejes corporales de movimiento y unos ejercicios de “vuelta a la calma” en relación a la sesión desarrollada.	50%	4 sesiones Se desarrolla en la 1ª Evaluación
Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (Cr.9)	Realización de proyecto (parejas)	Dirección del calentamiento y “vuelta a la calma” elaborado en una sesión de clase al resto del grupo.	30%	
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 (Cr.10)	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> . Observación de las pautas de calentamiento al inicio de la sesión, con respeto a la intensidad y duración. . Actitud positiva y responsable. . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	20%	

Unidad didáctica 3 JUEGOS DE PRECISIÓN. Contenidos y criterios de evaluación

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de los criterios
<p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos. - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc. - Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc. - Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias 	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. (Cr3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes. - Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad. - Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar.
	<p>Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. (Cr8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc.
	<p>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (Cr9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc. - Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado

Unidad didáctica 3 JUEGOS DE PRECISIÓN. Evaluación, calificación y temporalización

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Temporalización
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por el material y mobiliario . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	50%	2 sesiones 1ª Evaluación
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Observación y respeto a las normas en la práctica deportiva en algunos de los espacios naturales cercanos (playa de Portizuelo)	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por las normas de seguridad . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Atención adecuada a los elementos presentes en el entorno: respeto en un entorno común y natural. 	50%	
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.				

Unidad didáctica 4 EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA Contenidos y criterios de evaluación

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de los criterios
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica. - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. - Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente. - El sedentarismo: causas evitables y consecuencias. - Estructura de la actividad física: intensidades características <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica diferenciada y adaptada de los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc. - Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables. 	<p>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. (Cr.4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos. - Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada. - Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable. - Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica. - Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico. - Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.
	<p>Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado. -- Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.

Unidad didáctica 4 EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	Realización de tarea	Prueba: Test de Cooper; Test de Course Navette (según baremo de la programación)	50%	<p>5 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 1ª Evaluación</p>
	Observación sistemática en el gimnasio	<p>Prueba: Ser capaces de tener un control sobre su ritmo cardíaco, identificando los umbrales aeróbico y anaeróbico.</p> <p>Realización adecuada y comprensión de los sistemas de entrenamiento fraccionados: Fartlek, Interval-Training y Circuito (Circuito Oregon o similar).</p>	<p>25%</p> <p>25%</p>	

Unidad didáctica 5 FLOORBALL. Contenidos y criterios de evaluación

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de los criterios
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. - Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios. - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. - La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. 	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. (Cr.3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados. - Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. - Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes. - Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones. - Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad. - Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar.
	<p>Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación, independientemente de sus características, colaborando con los y las demás. (Cr.7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos. - Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo. - Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes. - Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo. - Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.

Unidad didáctica 5 FLOORBALL. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Crterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Prueba objetiva de control individual	Prueba individual de habilidad: dribling	20%	6 sesiones Se desarrolla en la 1ª Evaluación
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de habilidad por parejas: ataque y defensa	30%	
	Trabajo en grupo: construcción de una de una competición respetando algunos principios básicos: - reglamentarios - equidad - ascendencia - idoneidad - control	. Confección adecuada de los diferentes equipos y sus participantes. . Asunción de funciones de cada equipo . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesora y a los compañeros . Control riguroso de la competición y sus normas	50%	
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.				

Unidad didáctica 6 ORIENTACIÓN CON BRÚJULA Contenidos y criterios de evaluación

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de los criterios
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma.</p> <p>Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural - La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos/mapas/brújula. - Iniciación a prácticas senderistas. - Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse. - Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria. - La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza. - Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural.</p> <p>Bloque 6. Elementos comunes - Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. - Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes. - Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas. - El liderazgo: deberes y responsabilidades. - Trabajo en equipo: ventajas y desventajas.</p>	<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (Cr.1)- Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.</p> <p>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (Cr.9)</p>	<p>- Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.</p> <p>- Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración. - Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc. - Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.</p>

Unidad didáctica 6 ORIENTACIÓN CON BRÚJULA Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
<p>1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	Examen escrito	Prueba individual escrita: Elaboración de un plano individual valorando su coherencia y originalidad	30%	<p>5 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 2ª Evaluación</p>
	Observación sistemática: Trabajo en grupo	<ul style="list-style-type: none"> . Completar un rumbo con ayuda de mapa y brújula trabajando en equipo y con colaboración del grupo. . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesor y a los compañeros. 	20%	
	Tarea	Completar un rumbo con ayuda de mapa y brújula en el menor tiempo posible de acuerdo a las tablas de evaluación dadas	50%	

Unidad didáctica 7: MEJORAMOS LAS HABILIDADES Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una. - La agilidad: factores. - Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma. <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivo-motrices. - Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables. <p>Bloque 6. Elementos comunes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes. 	<p>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. (Cr.4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.
	<p>Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación equilibradas, supinación, pronación, posición lateral de seguridad, etc.
	<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (Cr.3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad

Unidad didáctica 7: MEJORAMOS LAS HABILIDADES Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (4)	Realización de pruebas objetivas	Ficha de autoevaluación con habilidades de salto correspondiente a 2º de la ESO	25%	6 sesiones Se desarrolla en la 2ª Evaluación
Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (5)	Realización de pruebas objetivas	Examen individual sobre habilidades individuales y grupales de equilibrio y giro	25%	
Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (3)	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	50%	

Unidad didáctica 9 LA COREOGRAFÍA Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más y patologías. <p>Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo expresivo; la relajación muscular global como vehículo emotivo. - La mímica corporal. - Diferencias entre baile, danza y coreografía. - La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica. - El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones. - El espacio como variable expresiva: directo/curvo <p>Bloque 6. Elementos comunes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso de las tecnología de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva. - Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física. - Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes. - Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas.- El liderazgo: deberes y responsabilidades. - Trabajo en equipo: ventajas y desventajas 	<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas (Cr.1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias. - Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.
	<p>Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. (Cr.2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducir corporalmente escenas reconocibles. - Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variable espacial. - Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc. - Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo. - Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros. - Conocer y reproducir básicamente danzas asturianas de pareja.
	<p>Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones. (Cr.7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos. - Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes. - Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.
	<p>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo (Cr.9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. (Cr.10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje. - Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos. - Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales. 	

Unidad didáctica 9 **LA COREOGRAFÍA** Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>
<p>1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2º Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	Observación sistemática en el gimnasio.	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por el material y mobiliario . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo. . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	30%
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	Presentación en soporte digital de diferentes coreografías para realizar en grupo.	Presentación de diferentes estructuras en formato digital adecuadas al entorno y nivel de los practicantes.	20 %
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	Trabajo en grupo	<p>Elaboración de un vídeo que integre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adecuación al nivel de los participantes. - Integración en diferentes entornos (escolar y urbano o natural). - Elementos básicos coreográficos: sincronización, simetría, armonía, creatividad, etc. 	50 %

Unidad didáctica 10 ATLETISMO: LOS SALTOS Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - La agilidad: factores.</p> <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>- Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</p>
	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características aceptando sus aportaciones.</p>	<p>- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos.</p>

Unidad didáctica 10 ATLETISMO: LOS SALTOS Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Crterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	Prueba objetiva de control individual	Valoración técnica de un salto de altura, longitud y triple salto.	60%	<p>3 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 3ª Evaluación</p>
	Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesora y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo. . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	40%	

Unidad didáctica 11 BÁDMINTON. Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión.</p> <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>- Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</p>
	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características aceptando sus aportaciones.</p>	<p>- Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes. - Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.</p>

Unidad didáctica 11BÁDMINTON. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Prueba objetiva de control individual	Prueba individual de habilidad: golpeo de revés, clear y dejada.	30%	8 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de conocimientos sobre el reglamento básico en situación real de juego	20%	
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.	Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula	Desarrollo de una competición en grupo. <ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. <ul style="list-style-type: none"> . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo. . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	50%	

Unidad didáctica 12 VOLEIBOL Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. Estructura de la actividad física: intensidades características.</p> <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos - Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios. - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. - La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>- Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados. - Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. - Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas. - Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes. - Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.</p>
	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación, independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>- Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes. - Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo. - Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.</p>

Unidad didáctica 12 VOLEIBOL Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Crterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Prueba objetiva de control individual	Prueba individual de habilidad: saques	30%	8 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de habilidad por parejas: golpeos	20%	
	Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula	Desarrollo de competiciones valorando: - Actitud. - Esfuerzo. - Interés. - Progresión. - Conocimiento del reglamento.	50%	
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.				

Unidad didáctica12 TESTS FINALES DE CONDICIÓN FÍSICA. Contenidos y criterios de evaluación

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de evaluación
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una. - La agilidad: factores. - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. - Estructura de la actividad física: intensidades características.</p> <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor - Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.</p>	<p>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. (Cr.4)</p>	<p>- Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.</p>
	<p>Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)</p>	<p>- Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.</p>

Unidad didáctica12 TESTS FINALES DE CONDICIÓN FÍSICA. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
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. (Cr.4)	Valoración del progreso.	Valoración de la progresión cuantitativa en los resultados de las pruebas físicas: agilidad, fuerza dinámica y resistencia aeróbica.	20%	4 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación
Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)	Observación sistemática en el gimnasio	. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por el material y mobiliario . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.	30%	
	Realización de pruebas objetivas	.Control de la agilidad, fuerza dinámica y resistencia aeróbica partir de los baremos de “pruebas físicas” indicados en la programación.	50%	

7. Evaluación

Se realizarán de acuerdo al calendario que se ha confeccionado al efecto, propuesto por la Jefatura de Estudios y aprobado para la primera evaluación por la comisión de coordinación pedagógica. En todo caso se efectuarán tres evaluaciones, que coincidirán más o menos con las siguientes fechas

- 1ª Evaluación (Diciembre).
- 2ª Evaluación (Marzo).
- 3ª Evaluación y Final (Junio).

Procedimientos de evaluación

Descritos en la secuenciación de la materia y ajustados a cada una de las unidades didácticas desarrolladas a lo largo del curso. Conviene, no obstante, matizar dos de los apartados que son recurrentes: el referido a los aspectos teóricos y el de los actitudinales.

Los teóricos se componen de unos aspectos teóricos donde se evaluará, la mayoría de las veces, con una batería de test en la que puntúan positivo las respuestas correctas y negativo las incorrectas. No se descarta en otras ocasiones la realización de trabajos; exposición de uno o varios temas y trabajos individuales o colectivos.

Por otra par se valorarán los objetivos de tipo actitudinal (nota de asistencia a clase), la cual hará media con la parte práctica, en ella, se incluye el comportamiento, la actitud, la participación, el compañerismo, la vestimenta deportiva, etc. Estas calificaciones están desglosadas en cada una de las unidades didácticas ya expuestas en las tablas.

Últimamente, sobre todo debido a la moda en el calzado, nos estamos encontrando con problemas en el vestuario que utilizan los alumnos y alumnas en las clases prácticas, por ello, deseamos desde el departamento, incluir en este sentido, unas consideraciones que creemos necesarias con el fin de desarrollar las actividades de una forma más segura.

- A las clases prácticas se asistirá con ropa y calzado deportivo que permitan realizar las actividades programadas de forma segura y por supuesto que los dibujos, eslóganes, frases, etc. que se ponen en este atuendo no atenten contra la moralidad, educación y buen gusto que debe presidir nuestra labor.

- No se permitirá la falta de decoro en la vestimenta deportiva, como puede ser llevar los pantalones descolgados de la cintura enseñando la ropa interior, los escotes excesivamente pronunciados, etc.
- Deseamos hacer especial hincapié en que no se permitirá la práctica de las actividades con el calzado denominado "Surfer" (Calcetines metidos en la lengüeta), o con los cordones desatados y las zapatillas sin estar bien sujetas al pie.

Llevan los profesores/as del departamento advirtiéndoles de que este material no es seguro para las clases ya que puede provocar caídas o lesiones tanto al que lleva este atuendo como a los compañeros, pues al escaparse las zapatillas o caerse, los puede golpear. Aclaramos que no tenemos nada en contra de esta moda pero tampoco permitimos la práctica con zapatillas de tacón alto o con zapatos de calle.

El incumplimiento de estas normas llevará al profesor/a a invitar al alumno/a a abandonar la realización práctica de los ejercicios y a realizar la correspondiente anotación de esta incidencia en la clase, el fin es que la jefatura de estudios tenga conocimiento de esta incidencia y que sea tenida en cuenta por el profesor a la hora de evaluar el apartado actitudinal. Así mismo, se le encomendará al alumno/a la tarea que le permita seguir adquiriendo los conocimientos de la materia.

En cuanto a las faltas injustificadas a clase, nos ajustaremos a lo que determine el reglamento de régimen interno del I.E.S.

La evaluación nos servirá para:

- Valorar el progreso individual de cada alumno, y el trabajo diario que desarrolla.
- Determinar el nivel de conocimientos, capacidades y destrezas alcanzado por el mismo en relación a los objetivos.
- Indicar las principales dificultades de los alumnos en la consecución de dichos objetivos.
- Informar a los profesores del grado de eficacia de su metodología y programación.

RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES

Cada evaluación está compuesta de varias unidades didácticas. En el caso de que un estudiante no obtenga una valoración positiva habrá que especificar qué apartado es el que debe recuperar en cada una de las evaluaciones suspensas.

La evaluación extraordinaria se centrará en aspectos técnicos y teóricos, dejando a un lado los que hacen referencia al trabajo en grupo y aspectos actitudinales.

El Departamento facilitará a los estudiantes con la materia suspensa un programa de recuperación con las tareas que se le exigirán en la evaluación extraordinaria, los criterios de calificación y los protocolos de dicha prueba.

RECUPERACIÓN DE PENDIENTES

Las evaluaciones para los alumnos de cualquiera de los cursos de la E.S.O. con la materia pendiente, se realizará de la siguiente forma:

- La materia que sea común en el curso que están y en el que llevan pendiente. Se efectuarán las pruebas del curso en el que están y se les puntuará con el nivel del curso que llevan pendiente, caso de obtener una calificación de suficiente, se pondrá el nivel del curso actual para saber si también se le evalúa positivamente en éste.
- La materia que no sea común en el curso que están y en el que llevan pendiente, se evaluará mediante las pruebas, ejercicios ó exámenes que el profesor correspondiente considere oportuno elaborar.

Los alumnos de 2º de bachillerato con la materia pendiente del curso anterior dispondrán de una hora semanal de atención por parte del Departamento de E.F. en donde pueden realizar las prácticas que consideren oportunas bajo la vigilancia del profesor/a o las consultas que necesiten tanto de la parte práctica como teórica, de tal forma que pueden recuperar la materia de dos formas:

- Realizando las pruebas, trabajos, etc. que tienen que hacer los alumnos de cualquiera de los cursos de 1º en cada una de las evaluaciones.
- Realizando una prueba de conjunto al final de curso en donde irán reflejados todos los contenidos mínimos **no alcanzados** del bachillerato para el área de Educación Física.

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

Estas pruebas extraordinarias las realizan los siguientes alumnos:

- **A.-** Alumnos de 1º, 2º, 3º o 4º de Educación Secundaria Obligatoria que deben realizar la prueba extraordinaria de Septiembre al no haber superado los objetivos durante el desarrollo del curso normal y han suspendido la evaluación final ordinaria.
- **B.-** Alumnos de 1º de Bachillerato que deben realizar la prueba extraordinaria de Septiembre.
- **C.-** Alumnos de 2º de Bachillerato con la materia pendiente de 1º que deben realizar la prueba de Septiembre.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

Las pruebas para las modalidades se realizará de forma similar a las evaluaciones ordinarias, es decir, con un apartado de conocimientos teóricos que será evaluado mediante test, exposición de un tema, diferentes preguntas sobre aspectos propios de la Educación Física o bien trabajos monográficos sobre la materia a evaluar. Este apartado supondrá el 30 % de la nota. El resto de la calificación corresponderá a la parte procedimental (práctica) que sumará el 70 %.

La materia exigida para cada curso será la que se menciona en la programación, en el capítulo correspondiente a contenidos, tanto teóricos como prácticos.

Se escogerá de entre todos los contenidos mínimos **no superados** de todas las evaluaciones los que a criterio del profesor mejor se adapten a los objetivos de la prueba, debiendo los alumnos conseguir como mínimo cinco puntos (después de calculado el porcentaje anteriormente expuesto) para que la evaluación sea considerada como positiva.

A la hora de realizar la evaluación, un gran desconocimiento de éstos contenidos teóricos por parte de los alumnos y alumnas, cifrado en una nota igual o inferior a 2 puntos sobre una valoración de 10, significaría la no aplicación de los porcentajes mencionados anteriormente y se calificará la evaluación con insuficiente hasta que se adquieran los pertinentes conocimientos teóricos y se alcancen los objetivos mínimos programados.

A los alumnos con algún tipo de adaptación curricular (exención) se les evaluará de la siguiente forma:

- El 50% de la nota será la parte procedimental (práctica).
- El 50% de la nota será la parte de conocimientos (teoría).

Caso "A" pueden realizar de forma práctica algunos de los contenidos procedimentales que no habían alcanzado en Junio.

Su evaluación constará de la demostración práctica de estos ejercicios y de la explicación oral o escrita del resto de contenidos procedimentales, considerándose estos también parte práctica.

El resto de la calificación (contenidos conceptuales, si lo hubiese) será idéntica al resto de compañeros sin adaptación curricular.

Caso "B" no pueden realizar de forma práctica ninguno de los contenidos procedimentales que no habían alcanzado en Junio.

Su evaluación constará de la explicación oral o escrita de los contenidos procedimentales, considerándose estos la nota de práctica.

El resto de la calificación (contenidos conceptuales, si los hubiese) será idéntica al resto de compañeros sin adaptación curricular.

8. Contribución de la materia a la adquisición de competencias clave

La contribución de la Educación Física a la competencia en comunicación lingüística se concretará incentivando la adquisición y aplicación de la terminología propia y específica de la materia, de las disciplinas que la originan y las que se derivan de ella, y el fomento de una expresión oral y escrita adecuada a los entornos en los que se desarrolla.

Respecto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, la contribución de la materia se concretará a través del planteamiento de problemas que requieran operaciones matemáticas, cálculo y representación espacial para su solución, así como la transferencia de conocimientos sobre el cuerpo humano, mecánica básica, uso de herramientas, máquinas o funciones que explican directamente o por analogía la complejidad del movimiento humano y sus factores cuantitativos y cualitativos.

Será contribución propia de la materia a la competencia digital todo aquello que implique la formación final de un entorno personal de aprendizaje integrado por plataformas, páginas virtuales, foros, blogs, aplicaciones, etc., partiendo de los recursos que le son cercanos, en donde el alumnado dispondrá de información organizada para su consulta y trabajo autónomo.

Por otra parte, la posibilidad de realizar aprendizajes autodidactas, la asimilación de principios de búsqueda de información y la elaboración de soluciones acabadas, desarrolla la autoestima del alumnado y lo encamina a una de las premisas de la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la del aprendizaje permanente que se basa en la competencia aprender a aprender.

De forma especial la materia contribuye al desarrollo de las competencias sociales y cívicas, sobre todo las relativas a la interacción con el entorno. En el transcurso de los procesos de enseñanza y aprendizaje se introducen e integran normas y principios de convivencia democrática complementados con datos históricos que explican la evolución de la actividad física y su influencia social.

La contribución a la competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se establece desde la Educación Física en la medida que permite adquirir actitudes y aptitudes relacionadas entre sí, oscilando desde la imaginación individual hasta la proyección colectiva, aplicándose con esfuerzo y responsabilidad.

La comprensión, aprecio y valoración de las diversas formas que adopta la motricidad humana a través del tiempo y en diferentes sociedades, como un patrimonio común del que extraer enseñanzas que sobrepasan lo característico y puramente corporal, es la contribución de la materia a la competencia en conciencia y expresiones culturales.

9. Metodología

Las competencias deberán alcanzarse con propuestas didácticas a través de tareas individuales, actividades complejas y bajo componentes sociales, como pueden ser trabajos por proyectos, centros de interés, elaboraciones en grupo, etc., que integran todo tipo de saberes y que buscan instaurar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, y autonomía en permanente aprendizaje.

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje en la materia de Educación Física durante la Enseñanza Secundaria Obligatoria permita el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que con carácter general se establecen para todas las materias de la etapa presentes en el Decreto, y las orientaciones metodológicas especialmente relevantes y específicas, que se proponen a continuación.

Teniendo en consideración que el alumnado es el verdadero protagonista de la clase de Educación Física, y que esta materia en esta etapa se sustenta en un enfoque metodológico variado, es aconsejable utilizar todo tipo de métodos (de reproducción o de descubrimiento), todo tipo de estrategias (analíticas o globales), y todos los estilos de enseñanza disponibles. Es necesario también un planteamiento común con otras materias, diseñando o propiciando situaciones que permitan una mayor y diferente profundización en los aprendizajes, dotándolos de un marco social y un carácter eminentemente práctico.

La enseñanza de habilidades cerradas y complejas, donde predomina el mecanismo de ejecución, que pueden exigir una calidad en su prestación de la que deriva la seguridad de la práctica, se aborda mejor con métodos reproductores, en los que el modelo técnico establecido garantiza eficacia y economía. Estos métodos también pueden ser útiles en aprendizajes que suponen el dominio de secuencias estables de coordinación rítmico-musical y motriz. Complementariamente, la resolución de problemas es más adecuada para abordar el aprendizaje de habilidades abiertas que centran su dificultad en los mecanismos de percepción y decisión, imprescindibles en el desarrollo de tareas que incluyen la oposición y cooperación, la adaptación al entorno y la creación de respuestas motrices originales a estímulos rítmicos y musicales, por ejemplo. La posibilidad de utilizar una tercera vía metodológica se centra en la actitud como génesis, sirve al alumnado para establecer metas y medios específicos. El tradicional protagonismo del planteamiento competitivo debe dejar espacio a propuestas de trabajo cooperativo, sin descuidar el carácter educativo del primero.

Para que exista un contexto favorable de aprendizaje motor en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física deberá sustentarse en cuotas mínimas de interés que atiendan particularmente a los adolescentes a los que se dirige la intervención didáctica. Por una parte la emoción unida a los aprendizajes cobra gran valor en lo corporal, y más si cabe, en esta edad de cambios notables. El profesorado, como guía y facilitador del proceso de enseñanza, debe poner el acento en esa emoción que surge al aprender algo nuevo o superar un reto, sobre todo si está precedido de trabajo, esfuerzo y determinación. Por otra parte, la motivación centrada en la creación de climas de trabajo adecuados y en el diseño y proposición de actividades acordes a la edad e intereses del alumnado. Dichas propuestas se dotarán de una progresión y dificultad que permita la práctica variada y aún lúdica, la repetición suficiente, la ponderación del esfuerzo, el uso de refuerzos, la presentación y uso de información por las tres vías (visual, auditiva y kinestésica), y la fijación de patrones motores individuales adaptables, que permitan la coordinación con otras personas en un entorno seguro.

Sobre los principios metodológicos básicos que se deben tener en cuenta, la significación y transferencia de los aprendizajes podrán ser conseguidos con propuestas que promuevan la creatividad en la respuesta motora con un auténtico reciclaje funcional de las habilidades. El alumnado que progresa y comprueba relaciones entre los distintos aprendizajes y con otras situaciones ajenas a la materia, confía más en sus posibilidades y mejora su autoestima. La autonomía personal es inseparable de la actitud crítica que deben promover los procesos de enseñanza y aprendizaje, en donde se visibiliza la intención docente. El equilibrio metodológico será necesario por razones prácticas de tiempo de aprovechamiento de la clase, seguridad, adecuación a los objetivos operativos, por coherencia evaluadora, etc.

Deberán tenerse en cuenta también las características individuales. No se trata de lograr una respuesta motriz única y válida para todo el alumnado, sino de mejorar las habilidades y destrezas personales en relación al punto de partida, estimulando el esfuerzo y el proceso sin olvidar los resultados. En este sentido, la enseñanza secundaria supone para el alumnado un lugar de encuentro diverso y heterogéneo, por origen social y económico, entorno y cultura familiar, salud individual, etc. Por ello la metodología y sus principios deberán adaptarse y singularizarse en cada caso.

Desde la perspectiva de género, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria debe brindar las mismas oportunidades a todo el alumnado considerando su género en la formación, a través de propuestas transversales de inclusión, como agrupamientos por habilidad, el fomento de liderazgos alternativos y solidarios, uso intencionado de espacios, materiales y recursos y en general aplicando estrategias para igualar las oportunidades de acceso a la práctica de actividades físicas. Desde las clases y el desarrollo de los contenidos debe ahondarse en el principio coeducativo que ofrece equidad y trato justo a niños, niñas y adolescentes. Se hace necesario, a veces, una revisión del mismo para una adecuada intervención del profesorado.

La clase de Educación Física podrá organizarse en diversas estructuras y momentos bajo fines reconocibles. Las condiciones de trabajo concretas, el tipo y grado de contenido a tratar o la climatología pueden aconsejar variaciones de la misma, sin menoscabo de la seguridad o consistencia de las tareas de aprendizaje. En general las clases no estarán supeditadas a recursos materiales concretos. El profesorado será el responsable de ordenar, gestionar y utilizar adecuadamente los recursos convencionales o de autoconstrucción que el alumnado dispondrá para una mejor actuación, asegurando el éxito de todas las partes en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Deberá promoverse el reciclado, la reutilización y reparación de materiales y el uso creativo y singular de los recursos disponibles.

Las actividades propuestas fuera de la jornada escolar (semana blanca, verde, azul), pero sobre todo las complementarias como visitas a centros deportivos, boleras, realización de rutas, asistencia a partidos, espectáculos, utilización de parques, playas, riberas, prados, etc., y el uso del entorno cercano al centro durante las clases, ofrecen una ocasión inmejorable para desarrollar las competencias, capacidades, y algunos contenidos de la etapa.

Un aspecto fundamental para conseguir los fines propuestos es que las prácticas deban llevar aparejada la reflexión sobre lo realizado: el análisis, la evaluación y la toma de decisiones es un elemento fundamental para la maduración de los y las adolescentes. El profesorado de esta etapa podrá articular modelos de evaluación de los aprendizajes basados en la relación proceso-resultado que incluyan estrategias progresivas de valoración formativa. Se debe incidir en la autoevaluación y la coevaluación y en la búsqueda de fórmulas de refuerzo, recuperación y mejora permanentes del alumnado.

10. Recursos didácticos y material curricular

El Departamento de Educación Física utilizará como recursos didácticos los apuntes que los profesores y profesoras explican en las clases, esta será la base para la adquisición de los conocimientos a nivel teórico.

Como apoyo a estos recursos, también utilizaremos videos didácticos, diapositivas y acetatos.

En el apartado de la práctica se utilizarán las instalaciones que el Centro posee (un polideportivo cubierto con medidas de 22 x 44 y un gimnasio con medidas de 23 x 10) y en las que se ha pedido a la Jefatura de estudios a la hora de hacer los horarios, que no coincidieran dos profesores dando clase a la vez en la misma instalación.

Además se utilizarán, para la realización de algunos temas, los alrededores del centro, sobre todo cuando tratemos la resistencia aeróbica, la carrera de orientación, el interval-training, etc.

Asimismo, para los temas prácticos utilizaremos el material que el Instituto tiene en las instalaciones, Raquetas, volantes, vallas, colchonetas, etc. y que figura en el inventario del Departamento.

11. Medidas de atención a la diversidad

Dentro de las medidas ordinarias de atención a la diversidad, cada profesor tendrá en cuenta una serie de aspectos que le permitan individualizar en mayor medida el proceso de enseñanza y a modo de resumen serían los siguientes:

- Distinguir claramente entre contenidos mínimos y contenidos complementarios o de ampliación.
- Utilizar metodologías diversas.
- Utilizar procedimientos de evaluación inicial antes de un nuevo proceso de aprendizaje.
- Interpretar los criterios de evaluación graduando su aplicación, en el sentido de aproximarlos a los objetivos didácticos.
-

Así, en nuestro programa de Educación Física, proponemos que de acuerdo al nivel de los alumnos con relación a los Objetivos Didácticos de cada Unidad, se formarán grupos de aprendizaje, de forma que el profesor/a va atendiendo a los alumnos por niveles y cambiándolos de grupo a medida que van alcanzando las habilidades y conocimientos necesarios.

En ocasiones, tal como se menciona en el apartado de **METODOLOGÍA**, el profesor/a realizará los aprendizajes y correcciones de forma individual (alumno/a por alumno/a), con el fin de que todos /as consigan los máximos niveles posibles, tanto las personas que tienen dificultades como las que no, es decir, que los profesores utilizarán los recursos metodológicos y las progresiones pedagógicas que mejor se adapten a cada uno de los alumnos/as con el fin de aproximarlos a los objetivos didácticos.

ADAPTACIONES CURRICULARES - (Exentos)

En nuestra materia hay un capítulo aparte para los alumnos con algún tipo de problema de salud o lesión (exentos), que según enuncia la Orden ministerial de 10 de Julio de 1995:

"Se realizará una adaptación curricular para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidades motoras o sensoriales temporales o permanentes. Solamente estarán dispensados de la materia, los alumnos que sean mayores de veinticinco años o cumplan esta edad en el periodo para el que formalizan la matrícula, los cuales presentarán la solicitud correspondiente ante la Dirección del Centro.

Las solicitudes para que se realicen las adaptaciones curriculares serán formuladas ante la Dirección del Centro por los alumnos, y si estos son menores de edad, por sus padres o representantes legales e irán acompañadas de los certificados médicos correspondientes.

Aquellos alumnos cuya lesión o incapacidad ya sea conocida con anterioridad deberán entregar la documentación a principio del curso, antes del 31 de Octubre y los que se lesionen o les diagnostiquen la incapacidad durante el curso, aportarán las solicitudes de forma inmediata, en el momento que se incorporen nuevamente al Centro.

El Departamento de Educación física acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos, así como del resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Departamento de Orientación del Centro o, en su defecto por el equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica que corresponda de quienes recabará asesoramiento, si lo estima necesario, para la determinación de dichas adaptaciones”.

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos con necesidades especiales se hará conforme a los objetivos y contenidos para ellos propuestos en la adaptación curricular correspondiente. Que constará de todos los ejercicios que su lesión o discapacidad les permita hacer, teniendo además en cada evaluación que realizar (aparte del examen de teoría), unos trabajos monográficos de algún tema relacionado con la materia.

“EXENTOS” (Lesionados)

El término “exentos” va entre comillas porque ha desaparecido con la nueva normativa de la LOGSE. Nos referimos con esta denominación a aquellos/as alumnos/as que tienen algún problema de salud que les impide realizar de forma total o parcial la parte práctica de la materia, este problema puede ser temporal o permanente.

Una vez efectuados los trámites legales explicados anteriormente, el departamento realizará la adaptación curricular correspondiente.

El proceso de evaluación de estos alumnos/alumnas será el siguientes dependiendo del tipo de lesión:

A) Si el problema les impide realizar de forma total y durante todo el curso la parte práctica de la materia los alumnos/as deberán presentar al final de cada evaluación:

- Un guión de cada una de las clases prácticas realizadas por sus compañeros, donde se recogen de forma detallada los ejercicios realizados, gráficos, tiempos empleados, etc.
- Un trabajo escrito sobre un tema propuesto por el profesor.

B) Si el problema les impide realizar de forma total la parte práctica de la materia durante un periodo de tiempo, los alumnos/as deberán presentar mientras dure su lesión:

- Un guión de cada una de las clases prácticas realizadas por sus compañeros, donde se recogen de forma detallada los ejercicios realizados, gráficos, tiempos empleados, etc.
- Un trabajo escrito sobre un tema propuesto por el profesor (si su lesión va a durar más de un mes).

C) Si el problema les impide realizar de forma parcial la parte práctica de la materia durante todo el curso, los alumnos/as deberán:

- Realizar los ejercicios prácticos que su lesión le permite.
- Cuando en la clase se realicen ejercicios contraindicados para su lesión, realizará otros ejercicios que desarrollen las mismas cualidades físicas básicas que están trabajando sus compañeros (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Coordinación). Si son prácticas deportivas, ayudará en labores de arbitraje, cooperará con los compañeros en colocación de material, etc.

D) Si el problema les impide realizar de forma parcial la parte práctica de la materia durante un periodo de tiempo, los alumnos/as deberán:

- Realizar los ejercicios prácticos que su lesión le permite.
- Cuando en la clase se realicen ejercicios contraindicados para su lesión, realizará otros ejercicios que desarrollen las mismas cualidades físicas básicas que están trabajando sus compañeros. Si son prácticas deportivas, ayudará en labores de arbitraje, cooperará con los compañeros en colocación de material, etc.

Todos los alumnos (**A**, **B**, **C** y **D**) tendrán (como el resto de compañeros) que conocer los temas de tipo teórico, que son los que se mencionan en la programación para cada uno de los niveles de la E.S.O. y del bachillerato. En cada evaluación realizarán un examen escrito sobre estos temas.

Los alumnos con algún tipo de adaptación curricular (por lesión o problema físico) se les evaluará de la siguiente forma:

La entrega y valoración correspondiente de todos los trabajos que se encarguen a la clase, así como las fichas diarias que deberán haber realizado durante el curso. Si la exención es parcial o temporal, se les examinará de la parte práctica que puedan realizar.

- El 50% de la nota será la parte procedimental (práctica).
- El 50% de la nota será la parte de conocimientos (teoría).

12. Aplicación del Plan de Lectura (PLEI)

Tal como figura en el apartado anterior, la Educación Física contribuirá a través del Plan de Lectura, Escritura e Investigación en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta nuestra materia.

El tratamiento de la información y competencia digital se relaciona con la materia, no sólo en lo que se refiere a la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación y el uso de Internet como herramienta para la realización de trabajos y fuente de información respectivamente, sino y sobre todo, al uso de los medios audiovisuales como recursos imprescindibles en una materia donde buena parte de los dominios (habilidades, técnicas, representaciones) son visibles.

Existen numerosas unidades didácticas donde se aborda la "competencia lingüística" de diversas formas. Forma parte del proceso educativo y también (puntualmente) de la propia calificación en la materia).

13. Indicadores de logro y seguimiento de la programación

Para la evaluación del desarrollo de la programación docente se tendrán en cuenta las directrices aprobadas en el centro y que se refieren a los siguientes aspectos:

- Porcentaje de aprobados (sobre expectativas)
- Seguimiento de la temporalización
- Adecuación y grado de variación en los instrumentos de evaluación
- Grado de efectividad y diversidad de la metodología empleada
- Efectividad en el plan de recuperación de la materia pendiente (sobre porcentaje de aprobados)

Por lo menos una vez al trimestre se realizará un seguimiento de la temporalización de las materias del departamento por si es necesario realizar algún tipo de reajuste. Así mismo se analizará la evolución del alumnado con la materia pendiente del curso anterior y de los alumnos con necesidades educativas especiales. Los resultados de estas valoraciones se reflejarán en las actas del departamento.

Al final de cada uno de los dos primeros trimestres del curso se elaborará un informe con el análisis de los resultados de la evaluación correspondiente, de acuerdo con el documento proporcionado por Dirección. Este análisis incluirá los siguientes puntos:

1. Temporalización (desvíos en el plan previsto, previsiones para el próximo trimestre y reajustes adoptados, si es el caso).
2. Metodología (valoración del tipo de actividades realizadas, participación en proyectos interdisciplinarios, modificaciones metodológicas para el próximo trimestre y medidas de atención a la diversidad empleadas).
3. Evaluación (análisis de los instrumentos de evaluación utilizados, información al alumnado sobre sus resultados y sobre los criterios de calificación y propuestas de mejora).
4. Resultados (análisis de los resultados alcanzados por el alumnado, expectativas para el próximo trimestre y resultados de la materia pendiente).

Al acabar el curso escolar se elaborará una memoria final en la que se hará referencia a todas estas valoraciones relacionadas con el desarrollo de la programación y los resultados académicos del alumnado, así como a los reajustes y propuestas de mejora que se considere necesario llevar a cabo de cara al próximo curso.

14. Actividades extraescolares y complementarias

Las actividades complementarias que desarrollará el departamento durante este curso son:

- Semana actividad física Blanca, Verde, Azul, segundo trimestre de 2019.
- Torneo deportes fútbol sala. 1º y 2 ESO.
- Torneo de Voleibol. Segundo trimestre. Dirigido a 3º y 4º de la ESO.
- Torneo de Bádminton. Tercer trimestre. Dirigido a 4º de la Eso y 1º de Bachillerato.
- Participación en los Juegos Escolares del Principado de Asturias. Primer y segundo trimestre. Dirigido a estudiantes de primer y segundo ciclo de la ESO. Incluye los deportes de baloncesto, fútbol sala, cross escolar, gimnasia rítmica, ajedrez, bádminton y tenis de mesa.
- Colaboración en el "día de la educación física en la calle" Elaboración de una coreografía basada en el acrosport.
- Colaboración con el festival de fin de curso del centro. Coreografías y habilidades gimnásticas.
- Elaboración del proyecto "Escuelas Saludables".
- Colaboración activa en el proyecto Panda Raid aprobado por la Consejería.

15. Deberes de los estudiantes. Tareas extraescolares.

El Departamento no contempla solicitar deberes en horario extraescolar. Excepcionalmente podrá solicitarse revisar las notas de clase o algunos apuntes que se puedan facilitar a lo largo del trimestre.

No consideramos que esa tarea deba suponer más de una hora y, en cualquier caso, se podrá solicitar un máximo de una vez por trimestre.

*La presente programación se terminó de elaborar en el mes de octubre de 2018, siendo
Jefe de Departamento de educación Física Miguel Ángel Pastor*