

**PROGRAMACIÓN DOCENTE**

**1º Bachillerato**

**Educación Física**

**Departamento de Educación Física**  
**I.E.S. Carmen y Severo Ochoa (Luarca)**  
**2021/2022**

# ÍNDICE

- 1. Introducción**
- 2. Contexto del Departamento**
- 3. Adecuación de los objetivos del centro al Departamento de Educación Física**
- 4. Organización, secuenciación y temporalización: procedimientos de evaluación y criterios de calificación.**
- 5. Evaluación**
- 6. Contribución de la materia a la adquisición de competencias clave**
- 7. Metodología**
- 8. Recursos didácticos y material curricular**
- 9. Medidas de atención a la diversidad**
- 10. Indicadores de logro**

# 1. Introducción

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

- 
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), 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.

Se han valorado las directrices marcadas desde la Consejería de Educación para un curso marcado por la excepcionalidad del Covid y su evolución, dado que este centro no tiene ningún curso semipresencial.

- Circular por la que se dictan instrucciones para el curso escolar 2021/22 .
- Cómo norma general y siguiendo instrucciones inicio de curso, en EF, mantendremos material separado por grupos y se seguirán propiciando actividades al aire libre. No se modifica el escenario online hasta que se elimine la amenaza del COVID, pero se seguirá sistema presencial como año pasado.
- Si los niveles siguen bajos y las medidas se suavizan se incorporarán nuevas actividades según se acuerde en departamento.

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 competencial, 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

Lo que hace un total de 15 grupos que cursan en la actualidad Educación Física dependientes de este Departamento.

### Recursos humanos

Pertenecen a este Departamento los siguientes profesores:

#### MIGUEL ANGEL PASTOR

Imparte docencia en los siguientes cursos:

BA1/BH1		
2ºA	2ºB	2ºC
3ºA	3ºB	3ºC

#### MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ

Imparte docencia en los siguientes cursos:

1A	1B	1°C
4°A	4°B	4°C
CT1	BH1	

La Reunión de Departamento se realizará los MIERCOLES a segunda hora .

#### ***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 2019-2020 los consideramos ajustados a las prescripciones de la Consejería, con un porcentaje mínimo de suspensos y atendiendo a la excepcional situación pandémica que atravesamos.

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

#### **OBJETIVO INSTITUCIONAL**

- 1. Garantizar las medidas de seguridad cara a las indicaciones expuestas por las autoridades en materia covid.*

#### **OBJETIVO DE CENTRO**

*Disponer de plan de actuación que recoja las principales medidas a adoptar para garantizar la docencia en condiciones de seguridad.*

#### **OBJETIVO DE DEPARTAMENTO**

El Departamento modificará sustancialmente las programaciones incidiendo sobre todo en la metodología, agrupamientos, materiales y gestión de espacios comunes. Se puede ver en el anexo de aportaciones al plan de contingencia.

- 2. 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 las 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, garantizando la seguridad.***

### **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.

Se plantea iniciar un proyecto para mejorar la salud y la actividad física en el centro, se decide trabajar en relación a la convocatoria que la DGD tiene al uso.

### **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.

*Siguiendo las indicaciones de la CCP se rellenará una plantilla de seguimiento online de la materia y además de los exámenes prácticos o teóricos presenciales se impondrán tareas en las plataformas digitales aprobadas.*

**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.

*Se priorizará la comunicación online. 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**

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...*

**6° Realización de trabajo por proyectos a través de las plataformas digitales.**

*Se facilitará la elaboración de proyectos a través de las plataformas digitales. Se intentará establecer uno por trimestre.*

**7° 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. Organización, secuenciación y temporalización: procedimientos de evaluación y criterios de calificación. Tablas anexas.**

La enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en esta etapa se distribuye en seis bloques acordes con los de la etapa anterior, y en los que se profundiza en aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas y autoorganizadas, la mejora y perfeccionamiento de la competencia motriz, la experimentación

en nuevas y variadas situaciones de aprendizaje adecuadas a la edad, el conocimiento de espacios y el manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre de una manera constructiva, saludable e integradora.

Debido a la incidencia de la pandemia mundial, se priorizarán el desarrollo de actividades al aire libre y de mejora directa de la condición física y la salud (bloques 1, 2 y 4).

El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables, incluye todos los contenidos que subrayan la estrecha relación entre actividad física y salud entendida esta desde un enfoque integral de bienestar físico, psíquico y social. La nutrición saludable y el equilibrio ingreso-gasto junto con la capacidad asertiva para hacer frente a los modelos de ocio nocivos son contenidos centrales de este bloque. Igualmente, importante será la relación que con la salud tienen otros elementos relativos a la prevención de lesiones y los primeros auxilios.

El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor, establece la autonomía en el desarrollo de la condición física y el aprendizaje motor como ejes fundamentales de este bloque, preparando al alumnado para la práctica libremente elegida de actividad física futura.

El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos, profundiza sobre la práctica de deportes individuales, colectivos o de adversario elegidos por el alumnado, junto con los juegos, prestando especial atención al patrimonio lúdico y deportivo del Principado de Asturias. La reflexión sobre los aspectos sociales del deporte, máxime en esta etapa de mayor madurez, también forma parte del bloque.

El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural, amplía el conocimiento y la experiencia relacionada con las actividades físico-deportivas en la naturaleza a la vez que se incrementa la conciencia y el compromiso con el entorno próximo y natural. Siendo Asturias una comunidad especialmente privilegiada en el marco medioambiental se hace básico su protagonismo.

El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión, se muestra propicio para el trabajo autónomo y por proyectos profundizando en la sensibilidad y el conocimiento de la parte artística de la motricidad humana. Este bloque se beneficia en gran medida de la madurez del alumnado de Bachillerato.

El Bloque 6. Elementos comunes, permite la inclusión de contenidos de gran trascendencia, transversales a los cinco bloques anteriores que hacen necesaria su presencia, incluyendo aspectos como las salidas profesionales en el sector de la actividad física y del deporte, el análisis sobre la oferta deportiva del entorno, el uso de tecnologías relacionadas con la práctica deportiva, los valores positivos asociados a la actividad física y el deporte: trabajo en equipo, constancia, autosuperación, habilidad comunicativa para expresarse en público, etc.

**Unidad didáctica 1: VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.** Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de evaluación</i>
<p><b>Bloque 1.</b> <b>Actividad física y hábitos saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos.</li> <li>- Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas.</li> </ul> <p><b>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual.</li> <li>- Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado.</li> <li>- Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.</li> </ul>	<p><b>Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta.</li> <li>- Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psico-físico.</li> <li>- Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada.</li> <li>- Alcanzar unos niveles de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad mínimos saludables.</li> <li>- Practicar algunas técnicas de recuperación muscular como el masaje.</li> </ul>
	<p><b>Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable.</li> <li>- Establecer objetivos y metas alcanzables y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas.</li> <li>- Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga.</li> <li>- Valorar y comprobar el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles.</li> </ul>
	<p><b>Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar los causantes del éxito en el deporte (esfuerzo, autosuperación, constancia, trabajo en equipo, etc.), con el éxito en la vida.</li> </ul>

Unidad didáctica 1: **VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.** Evaluación, calificación y temporalización

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
<b>Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</b>	Trabajo de investigación	Control de los resultados obtenidos en los test de condición física y elaboración de un programa de mejora en dos de las pruebas realizadas. TELEFORMACIÓN. Igual, entregado en presencial y formación por teams	<b>30%</b>	16 sesiones  Se desarrolla en la 1ª Evaluación
<b>Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</b>	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. TELEFORMACIÓN: Entrega puntual, utilización correcta de las herramientas ofimáticas.	<b>20%</b>	
<b>Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</b>	Realización de pruebas objetivas	. Control de las capacidades físicas básicas a partir de los baremos de "pruebas físicas" indicados en la programación. Monitorización de la actividad física a través de una app gratuita. Entrega en teams. TELEFORMACIÓN. Idem.	<b>50%</b>	

**UNIDAD DIDÁCTICA 2: UN PLAN DE ENTRENAMIENTO.** Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

<p><b>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual.</li> <li>- Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado.</li> <li>- La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una.</li> <li>- Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.</li> <li>- Diseño y elaboración de un plan de perfeccionamiento técnico a partir de la determinación del nivel actual.</li> <li>- Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor.</li> </ul>	<p>Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. (6º)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcular el gasto calórico de las clases de Educación Física y de su actividad física ajena al horario escolar y compararlo con su ingesta calórica.</li> <li>- Interpretar valores nutricionales, tablas de gasto calórico y relacionar el tipo de actividad física con la aportación de los distintos nutrientes.</li> <li>- Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta.</li> <li>- Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psicofísico.</li> <li>- Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada.</li> <li>- Alcanzar unos niveles de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad mínimos saludables.</li> <li>- Practicar algunas técnicas de recuperación muscular como el masaje.</li> </ul>
--	--	--

	<p>Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable.</li> <li>- Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular, un aerobitón, completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas.</li> <li>- Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga.</li> <li>- Llevar a la practica con la intensidad y la corrección técnica necesaria las tareas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en las clases y para aumentar la eficacia, en el tiempo extraescolar.</li> <li>- Valorar y comprobar el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles.</li> <li>- Diseñar y elaborar una campana de promoción</li> </ul>
--	--	--

**Unidad didáctica 2: UN PLAN DE ENTRENAMIENTO.** Evaluación, calificación y temporalización

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Criterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
<p><i><b>Criterios de evaluación</b></i></p> <p>Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	Realización de proyecto individual	<p>Presentación de un programa de entrenamiento personalizado en formato escrito o digital.</p> <p>TELEFORMACIÓN. Entrega de un programa entrenamiento a través de teams.</p>	<b>80%</b>	<p>6 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 1ª Evaluación</p>
<p>Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Observación de las pautas de calentamiento al inicio de la sesión, con respeto a la intensidad y duración.</li> <li>. Actitud positiva y responsable.</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario.</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul> <p>TELEFORMACIÓN. Utilización correcta de las herramientas ofimáticas, nivel de presentación, puntualidad en la presentación.</p>	<b>20%</b>	

**Unidad didáctica 3 JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES.** Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p><b>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.</li> <li>- La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.</li> <li>- La organización del autoaprendizaje. Autoconocimiento, planificación y autosuperación.</li> <li>- Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios. Valoración como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio. Puesta en práctica de un torneo.</li> <li>- Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.</li> <li>- Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor práctica entre la población femenina y propuestas para su equiparación.</li> </ul>	<p>Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.</li> <li>- Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad.</li> <li>- Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.</li> <li>- Anotar los resultados y sensaciones en el cuaderno de clase (físico o digital).</li> <li>- Estimar la nota en función de los criterios predefinidos de acuerdo a los registros del trabajo en clase y en su tiempo libre, de manera consensuada con el profesor o la profesora.</li> </ul>

**Unidad didáctica 4 JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES.** Evaluación, calificación y temporalización

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.	Realización de tarea: trabajo de investigación	Diseño de una exposición práctica de juegos tradicionales del principado	<b>100 %</b>	2 sesiones
		TELEFORMACIÓN. Entrega de un video de 60 segundos con la exposición y explicación de un juego popular del occidente asturiano.		Se desarrolla en la 2ª Evaluación

**Unidad didáctica 5 DEPORTES COLECTIVOS:** Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<p><b>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.</li> <li>- La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad.</li> <li>- El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental.</li> <li>- La toma de decisiones en las situaciones de juego real.</li> <li>- La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.</li> <li>- La organización del autoaprendizaje. Autoconocimiento, planificación y autosuperación.</li> <li>- Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios. Valoración como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio. Puesta en práctica de un torneo.</li> <li>- Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.</li> <li>- Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor práctica entre la población femenina y propuestas para su equiparación.</li> </ul>	<p>Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas.</li> <li>- Crear y analizar videos de técnica y habilidades motrices específicas para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección.</li> <li>- Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición.</li> <li>- Perfeccionar a través de una competición uno o más deportes tradicionales asturianos.</li> <li>- Autoevaluar o coevaluar el nivel de ejecuciones técnicas con ayuda de planillas, hojas de observación, test de ejecución o estadísticas de participación.</li> </ul>
	<p>Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos.</li> <li>- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes colectivos y de adversario propuestos o elegidos.</li> <li>- Crear y analizar videos de técnica y táctica para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección.</li> <li>- Planificar el propio aprendizaje técnico-táctico, proponiendo metas a corto y largo plazo, evaluando los resultados y planificando nuevos objetivos.</li> <li>- Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc.</li> <li>- Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de Ejecución o estadísticas de participación.</li> <li>- Organizar una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido lúdico de la misma.</li> </ul>

**Unidad didáctica 5 DEPORTES COLECTIVOS:** Evaluación, calificación y temporalización

<b><i>Crterios de evaluación</i></b>	<b><i>Procedimientos de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumentos de evaluación</i></b>	<b><i>Crterios de calificación</i></b>	<b><i>Temporalización</i></b>
<p>Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	Prueba objetiva de control individual	Prueba individual de habilidad. TELEFORMACIÓN. Entrega de video con la prueba individual.	<b>30%</b>	<p>12 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 2ª Evaluación</p>
	Proyecto	Elaboración de un programa que integre ejercicios de calentamiento, mejora técnica, táctica y competición.  TELEFORMACIÓN. Entrega de una sesión con calentamiento incluida del deporte individual elegido realizada de forma grupal a través de un documento colaborativo.	<b>50%</b>	
	Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Desarrollo de una competición en grupo.</li> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario.</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul> TELEFORMACIÓN. Entrega puntual actividades, grado de participación en el grupo, manejo de herramientas ofimáticas.	<b>20%</b>	

Nota : Sólo se dara deportes como el voley que permitan mantener las distancias de seguridad

Unidad didáctica 5. **ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.** Contenidos y criterios de evaluación

<b>Desarrollo de los contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de los criterios</b>
<p><b>Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.</li> <li>- Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.</li> <li>- Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.</li> <li>- El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias.</li> </ul> <p><b>Bloque 6. Elementos comunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los dispositivos móviles: de vehículo de comunicación y entretenimiento pasivo a herramientas de búsqueda inmediata de información y de apoyo al entrenamiento y al estilo de vida activo.</li> <li>- El trabajo en equipo en las distintas manifestaciones de la actividad física. Influencia de este trabajo en otras esferas de la vida.</li> <li>- Las habilidades comunicativas y la mejora de la expresión de conocimiento e ideas en público.</li> </ul>	<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 los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas.</li> <li>- Realizar presentaciones en grupo sobre las posibilidades de realización, costes y dificultad de las actividades en el medio natural.</li> <li>- Realizar aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir.</li> <li>- Valorar el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.</li> <li>- Verificar las condiciones de práctica segura usando la indumentaria, el calzado deportivo en particular, y los materiales apropiados a los espacios de práctica.</li> <li>- Identificar las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad.</li> <li>- Resolver supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>- Conocer los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplicando y ejecutando en condiciones de seguridad aquellos que los medios técnicos y recursos disponibles lo permitan.</li> </ul>

<p>- La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal.</p> <p>- Valoración del éxito obtenido en los proyectos y programas diseñados a través del ajuste a los criterios establecidos previamente.</p>		
---	--	--

**Unidad didáctica 5 ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.** Evaluación, calificación y temporalización

<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Procedimientos de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumentos de evaluación</i></b>	<b><i>Criterios de calificación</i></b>	<b><i>Temporalización</i></b>
<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>	<p>Examen escrito</p> <p>Observación sistemática: Trabajo en grupo</p>	<p>Prueba individual escrita: Examen tipo test con 10 preguntas sobre los contenidos expuestos en clase.</p> <p>TELEFORMACIÓN. Realización de formulario con preguntas relacionadas con la interpretación de mapas y el deporte de orientación.</p> <p>. Completar un rumbo con ayuda de brújula y mapa trabajando en equipo y con colaboración del grupo.</p> <p>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</p> <p>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario.</p> <p>. Respeto al profesor y a los compañeros.</p> <p>TELEFORMACIÓN. Realizar un mapa del colegio a partir de la cartografía existente, y diseñar un circuito con coordenadas de orientación de aproximadamente 3km de recorrido.</p>	<p><b>50%</b></p> <p><b>20%</b></p>	<p>6 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 2ª Evaluación</p>

+ desde este apartado incluiremos la orientación deportes de motro	Tarea	Completar un rumbo con ayuda de brújula y mapa en el menor tiempo posible de acuerdo a las tablas de evaluación dadas. TELEFORMACIÓN. Ir de paseo a las coordenadas completando el mapa de otros cmpañeros y cargando una foto de los sitios exactos.	30%	
--	-------	--	-----	--

**Unidad didáctica 6: DEPORTES INDIVIDUALES:** Contenidos y criterios de evaluación

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
<b>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</b> - Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales. - La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad. - El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental. - La toma de decisiones en las situaciones de juego real. - La organización de competiciones y torneos.	Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas. - Crear y analizar videos de técnica y habilidades motrices específicas para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección. - Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición. - Perfeccionar a través de una competición uno o más deportes tradicionales asturianos. - Autoevaluar o coevaluar el nivel de ejecuciones técnicas con ayuda de planillas, hojas de observación, test de ejecución o estadísticas de participación.
	Solucionar de forma creativa situaciones de oposición,	- Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos. - Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes

<p>Asunción de roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La organización del autoaprendizaje. Autoconocimiento, planificación y auto superación.</li> <li>- Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios. Valoración como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio. Puesta en práctica de un torneo.</li> <li>- Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.</li> <li>- Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor practica entre la población femenina y propuestas para su equiparación.</li> </ul>	<p>colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>colectivos y de adversario propuestos o elegidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear y analizar videos de técnica y táctica para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección.</li> <li>- Planificar el propio aprendizaje técnico-táctico, proponiendo metas a corto y largo plazo, evaluando los resultados y planificando nuevos objetivos.</li> <li>- Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc.</li> <li>- Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de Ejecución o estadísticas de participación.</li> <li>- Organizar una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido ludico de la misma.</li> </ul>
---	--	--

**Unidad didáctica 6 DEPORTES INDIVIDUALES:** Evaluación, calificación y temporalización

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
<p>Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>Prueba objetiva de control individual</p>	<p>Prueba individual de habilidad TELEFORMACIÓN. Mandar video con la realización de la prueba individual de badminton.</p>	<p><b>30%</b></p>	<p>12 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 3ª Evaluación</p>
	<p>Proyecto</p>	<p>Elaboración de un programa que integre ejercicios de calentamiento, mejora técnica, táctica y competición</p> <p>TELEFORMACIÓN. Elegir deporte individual y realizar un proyecto investigación grupal, a través de documento colaborativo.</p>	<p><b>50%</b></p>	

<p>Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Desarrollo de una competición en grupo.</li> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario.</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul> <p>TELEFORMACIÓN. Utilización de herramientas colaborativas, participación en el grupo, puntualidad en la entrega.</p>	<p><b>20%</b></p>	
---	---	--	-------------------	--

Notas sólo se realizarán actividades como Badminton que permitan garantizar las distancias de seguridad.

**Unidad didáctica 8 ANÁLISIS CRÍTICO DEL DEPORTE: Contenidos y criterios de evaluación**

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de los criterios
<p><b>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermedades relacionadas con el ejercicio físico y la imagen corporal. Anorexia, bulimia, vigorexia, etc.</li> <li>- Drogas y deporte: el dopaje como fraude y agresión contra la salud.</li> <li>- Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más</li> </ul>	<p>Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad.</li> <li>- Resolver supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>- Conocer los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplicando y ejecutando en condiciones de seguridad aquellos que los medios técnicos y recursos disponibles lo permitan</li> <li>- Diseñar y elaborar una campaña de promoción del estilo de vida activo (promoción de transportes ecológicos y saludables como la bici, caminar, evitar el uso del</li> </ul>

<p>frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolo de reanimación cardio-pulmonar y soporte vital básico.</li> <li>- Tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física. Análisis crítico.</li> </ul> <p><b>Bloque 6. Elementos comunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de la oferta deportiva y artístico-expresiva del entorno, y sus propuestas de mejora.</li> </ul>	<p>actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>ascensor, etc.), desmontando las excusas para no hacer ejercicio físico, como la falta de tiempo, el coste económico, etc., y apuntando los beneficios que se obtienen.</p>
	<p>Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestionar por grupos de interés todos los aspectos de los deportes seleccionados: espacios, materiales, adaptaciones reglamentarias, calentamientos, desarrollo técnico...</li> <li>- Resolver supuestos prácticos de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física.</li> <li>- Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas...</li> <li>- Exponer situaciones y estrategias para vencer la presión de grupo en situaciones contrarias a la salud: tabaco, alcohol y otras drogas, y dopaje.</li> <li>- Relacionar los causantes del éxito en el deporte (esfuerzo, autosuperación, constancia, trabajo en equipo, etc.), con el éxito en la vida.</li> <li>- Exponer y debatir acerca de los tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física.</li> </ul>

**Unidad didáctica 7 ANÁLISIS CRÍTICO DEL DEPORTE.** Evaluación, calificación y temporalización

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Temporalización
<p>Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>Planificar, elaborar y poner en</p>	Trabajo de clase	<p>Análisis de artículos facilitados por el profesor para su análisis y comprensión</p> <p>TELEFORMACIÓN. Idem a través de teams, en ambos casos.</p>	<b>20%</b>	4 sesiones
	Expresión oral	<p>Exposición de 5 minutos en grupo sobre alguno de los aspectos que deban analizar, mostrando capacidad crítica y coherencia en los razonamientos.</p> <p>TELEFORMACIÓN. Repartir el trabajo en epígrafes y mandar video colaborativo con un resumen de 90 segundos máximo entre todos del equipo.</p>	<b>80%</b>	Se desarrolla en la 3ª Evaluación

<p>práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>				
--	--	--	--	--

**Unidad didáctica 8 TESTS FINALES DE CONDICIÓN FÍSICA:** Contenidos y criterios de evaluación

Contenidos	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"> <li>- Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.</li> <li>- Las vías de obtención energética y sus sustratos.</li> <li>- El esfuerzo orgánico sostenido y regulado.</li> <li>- Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.</li> <li>- Contraindicaciones del ejercicio físico.</li> <li>- Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc.</li> </ul>	<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. (4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices.</li> <li>- Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso.</li> <li>- Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos.</li> <li>- Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física.</li> <li>- Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función</li> </ul>

			de distintos objetivos.
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica.</li> <li>- Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.</li> </ul>	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.</li> <li>- Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.- Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación.</li> <li>- Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.</li> </ul>

**Unidad didáctica 8 test FINALES DE CONDICIÓN FÍSICA.** Evaluación, calificación y temporalización

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Temporalización
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)	Pruebas objetivas	Control de la progresión respecto de los resultados obtenidos en la primera evaluación	<b>20%</b>	4 sesiones 3ª Evaluación
Desarrollar las capacidades físicas de	Observación sistemática en el	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase</li> </ul>	<b>30%</b>	

acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (5)	gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Respeto por el material y mobiliario</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul>		
	Pruebas objetivas	<p>.Control de las capacidades físicas básicas a partir de los baremos de pruebas físicas” indicados en la programación.</p> <p>TELEFORMACIÓN: Reto de programa de entrenamiento, se realizara a lo largo del trimestre y serán programas de diferentes niveles para que el alumno desarrolle el más adecuado a su condición física.</p>	<b>50%</b>	<b>100% en teleformación</b>

## 5. 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.

Se compone 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.

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 como consecuencia se alcancen los objetivos mínimos programados.

Por otra parte 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.

Este año especialmente se valorará la utilización de herramientas digitales y apps, siendo las plataformas digitales como el teams

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, principalmente si impide el correcto desarrollo de las sesiones, por ejemplo pantalón descolgados por debajo de la cintura. 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.

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.
- Conocer el acceso y la progresión en el uso de las TIC

## **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 **A**, **B**, y **C** la calificación se realizará de forma parecida a las evaluaciones normales, es decir, un apartado de conocimientos teóricos de la materia que será evaluado mediante test, exposición de un tema, diferentes preguntas sobre temas diversos 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.

## **6. Contribución de la materia a la adquisición de competencias clave**

La materia Educación Física contribuye al desarrollo de las competencias a las que se hace referencia en el artículo 10 del decreto.

En relación con la competencia en comunicación lingüística, incentiva el uso de lenguajes escritos en la interpretación de fichas, mapas, imágenes etc.; lenguajes orales en la comunicación para comprender y expresar acciones de movimiento; y lenguajes corporales en la interpretación de gestoformas, expresión corporal y transmisión de información a través del propio cuerpo. Respecto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología la contribución de esta materia será a través de razonamientos matemáticos, valoración de graficas, cuantificación en planes de trabajo físico, análisis de movimientos en el espacio, trayectorias y valoración de medidas y porcentajes. El respeto al entorno natural o urbano y a la salud también serán contribuciones muy importantes a considerar en relación con la ciencia.

La valoración crítica de mensajes y estereotipos procedentes de los medios de comunicación, internet y televisión fundamentalmente, relacionados con los contenidos de la materia contribuirá al desarrollo de la competencia digital.

Asimismo la tecnología al servicio del entrenamiento y del deporte es una realidad creciente que se atiende desde esta competencia.

Por otra parte, se desarrolla la competencia aprender a aprender cuando el alumnado, conocedor de sus potencialidades y capacidades, moviliza de forma autónoma sus conocimientos previos y aplica la búsqueda de información y soluciones a los retos que se le plantean.

La Educación Física contribuye también de forma esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas sobre todo porque propicia entornos no convencionales para la educación de habilidades sociales y constituye un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto entre el alumnado. El trabajo en equipo, habilidad cada vez más demandada en la sociedad, cobra su mayor expresión en esta materia y potencia esta competencia.

La contribución a la competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se establece desde la materia Educación Física en la medida en que es el alumnado el que toma decisiones de una manera autónoma y responsable, en situaciones de auto superación, perseverancia, y refuerzo de sus propios juicios y consideraciones. La creatividad tan unida al espíritu emprendedor es ampliamente solicitada en los proyectos de expresión

corporal o en diseño de campañas de promoción del estilo de vida activo y saludable.

La Educación Física contribuye también a la competencia conciencia y expresiones culturales por medio del impulso de ideas o sentimientos a través del cuerpo y del movimiento, y teniendo como referencia manifestaciones de juegos y actividades populares propias de los contextos en los que se realiza que han sido transmitidos de generación en generación.

## **7. Metodología**

Con la autonomía propia del Bachiller, en Educación Física este año cobra especial sentido la competencia digital de los alumnos y un enfoque metodológico que no sólo contemple un escenario alternativo exclusivo de teleformación, si no que dentro de la presencialidad incida en los recursos digitales propuestos para mejorar y facilitar la dimensión digital de la asignatura.

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje durante el Bachillerato permita el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que se proponen a continuación.

Al igual que en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, conviene recordar que esta materia se apoya en un enfoque metodológico de carácter variado, siendo aconsejable no renunciar a ningún método, estrategia o estilo de enseñanza.

La metodología educativa de la Educación Física en Bachillerato favorecerá la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, facilitara el trabajo autónomo y el trabajo en equipo, potenciara técnicas de indagación e investigación, y la aplicación y transferencia de lo aprendido a la vida personal. La pluralidad de riquezas organizativas en cuanto a agrupamientos ( este año se verán condicionadas por las distancia de seguridad y la contaminación de los materiales), a los recursos en la práctica (tecnológicos, audiovisuales, autoconstruidos, reciclados, etc.), y a los entornos (aula, espacio próximo al centro, social y natural), será fundamental en el desarrollo de las capacidades anteriormente descritas.

Asimismo, los principios básicos metodológicos y de organización general de la etapa anterior serán los mismos con aplicación específica al Bachillerato. En este sentido, el profesorado organizara metodológicamente la materia con el fin de mantener y mejorar los niveles de practica instaurados, reforzar los conocimientos específicos, y provocar que el alumnado sea capaz de auto-gestionar actividades físicas orientadas hacia la salud y el tiempo libre. En el futuro, serán los propios alumnos y alumnas quienes determinen el tipo de actividad física que prefieren y la forma de llevarla a la práctica.

El papel del profesorado estará centrado en facilitar los aprendizajes, proporcionando la información necesaria, y los medios y recursos para

obtenerla, estando atento a las diferencias individuales y grupales que se presenten en el grupo de clase, anticipando recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades. La actividad física supone en estas edades y niveles educativos una decisión personal para la ocupación del tiempo libre, y debe conectar con gustos e intereses necesarios para que el alumnado, dentro de las posibilidades de los centros, pueda elegir algún deporte específico o técnicas expresivas concretas a desarrollar.

Los elementos esenciales que incidan en la salud, entendida no como ausencia de enfermedad sino como un completo bienestar bio-psico-social, deberán ser imprescindibles en nuestra materia. En este sentido la nutrición y la orientación de la dieta, con un enfoque que trascienda los procesos biológicos, debe tener un papel relevante por lo que a nivel de implicación en la práctica deportiva, hábitos estables en su vida, autonomía, conciencia y visión crítica supone.

Dentro de esta versión saludable de la educación, en la que la Educación Física junto a otras materias contribuirá de manera interdisciplinar, movilizará responsablemente las emociones del alumnado, buscando relacionar los beneficios con las satisfacciones, los logros y la autorrealización, de forma que trascienda y se convierta en un hábito perdurable.

La progresión del trabajo cooperativo al trabajo grupal, con distribución clara de roles y asunción de funciones serán claves de proyectos en equipo y logro de fines comunes. En Bachillerato esta opción metodológica da un paso más, en tanto en cuanto las posibilidades de práctica extraescolar se potencian cuando se hacen con más gente, sea correr, acudir a un centro deportivo cercano, u organizar cualquier actividad de índole motriz entre amigos y amigas. Para reforzar e instaurar esa práctica más allá del propio centro educativo y del propio currículo, se profundizara desde las clases en la oferta de actividades regladas e informales existentes alrededor, sin olvidar especialmente que la comunidad autónoma del Principado de Asturias dispone de una de las mejores ofertas posibles de actividades tradicionales y convencionales en medios y espacios naturales.

El enfoque coeducativo y de igualdad de género en esta etapa, se orientara a la flexibilidad para favorecer el intercambio, el contraste, y el respeto por las diferencias que se puedan evidenciar entre chicas y chicos. Las condiciones generales de trabajo (gestión de recursos materiales y espacios, tiempos de practica), y la selección y presentación de

contenidos, deben asegurar una perspectiva coeducativa de la Educación Física, contribuyendo a la igualdad entre sexos y a la visibilización del deporte femenino.

La evaluación de los aprendizajes podrá tener una orientación más compartida entre profesorado y alumnado. La aplicación responsable de prácticas de coevaluación y autoevaluación ofrecerá a los alumnos y las alumnas información relevante acerca de su progreso, reforzando su motivación y autoestima para seguir aprendiendo, favoreciendo así la reflexión personal y el aprendizaje autónomo. Para ello deberán contar desde el principio con los criterios que llevan al éxito y seguimiento constante de sus progresos. La necesaria puesta en práctica de programas de autoaprendizaje y autogestión, aconsejarán el acompañamiento de las correspondientes fichas o rubricas de valoración de lo planificado, de lo realizado y del éxito obtenido. Aspectos como el trabajo previo, el respeto a las fechas y plazos fijados, la organización y el orden general, la asunción de funciones concretas, la concentración y el esfuerzo, ayudarán a evitar situaciones de falta de compromiso por no disponer de una instrucción tan directa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos.

## **8. 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 redes sociales videos y otras herramientas online.

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. El gimnasio pequeño este año no se puede utilizar al no tener ninguna ventilación.

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.

No se compartirá material en la medida de lo posible y se limitará al máximo el uso del mismo.

## **9. 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 correspondientes 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 una serie de 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 como mínimo un examen escrito que versará 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 a través de las fichas diarias de clase 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).

## 10. 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).
5. Desarrollo de la competencia digital y de la teleformación.

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.

## **11. Actividades extraescolares y complementarias**

Se planteará una actividad extraescolar al aire libre, tipo caminata para el último trimestre.

Dependiendo indicaciones de la Dirección general competente , se dará la opción de participar en Juegos Deportivos del Principado.

## **12 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 o completar alguna tarea de acondicionamiento físico y salud para aquellos que tengan interes.

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