

PROGRAMACIÓN DOCENTE

1º DE LA

E.S.O.

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. Aplicación del Plan de Lectura (PLEI)**
- 11. Indicadores de logro**
- 12. Actividades extraescolares y complementarias**
- 13. Deberes y tareas extraescolares.**

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), Lley 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

Pertencen a este Departamento los siguientes profesores:

MIGUEL ANGEL PASTOR

Imparte docencia en los siguientes cursos:

BA1/BH1		
2°A	2°B	2°C
3°A	3°B	3°C

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, 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 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. 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.

Las programaciones tendrán en cuenta la posibilidad de docencia online, favoreciendo tareas desde el ámbito presencial que faciliten la adecuación a la docencia online en caso de ser necesario.

OBJETIVO INSTITUCIONAL

- 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 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.

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.

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 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: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. Aparatos y sistemas orgánicos comprometidos. - Higiene corporal y postural: toma de conciencia del propio cuerpo y atención a los cambios de la edad.</p> <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor - Desarrollo y valoración específica y saludable de la flexibilidad y de la resistencia aeróbica. - Diferencias entre ejercicio físico y prueba de valoración. - Pruebas específicas de valoración física y de valoración motriz. - Ejercicios y actividades para iniciar, desarrollar y finalizar adecuadamente la actividad física.</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. (4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar comprensivamente tareas de distinta duración, intensidad o complejidad. - Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz. - Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración.
	<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. (5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica. - Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado. - Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor.

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

<i>Crterios de evaluacón</i>	<i>Procedimientos de evaluacón</i>	<i>Instrumentos de evaluacón</i>	<i>Crterios de calificacón</i>	<i>Temporalizacón</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)	Examen escrito	Examen tipo test con 5 preguntas relativas a la condición física y salud sobre los contenidos expuestos en clase. TELEFORMACIÓN: Se podrá hacer en teams a través de un formulario	20%	20 sesiones Se trabajara de manera transversal a lo largo del curso
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)	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 : Se podrá hacer telemáticamente a través de el envío de videos con los con las activides pautadas por el profesor a partir de la plataforma.	30%	
	Realización de pruebas objetivas	.Control de las capacidades físicas básicas a partir de los baremos de “pruebas físicas” indicados en la programación. TELEFORMACIÓN : En caso exclusivo de teleformación, se podrá sustituir por la realización de un trabajo sobre los contenidos y/o el envío de pruebas/retos de acondicionamiento físico propuestos por el profesor en la plataforma.	50%	

--	--	--	--	--

UNIDAD DIDÁCTICA 2: EL CALENTAMIENTO GENERAL. 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 capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. Aparatos y sistemas orgánicos comprometidos. - El trabajo cardíaco: el pulso y su significado. Toma de pulsaciones. - Alimentación e hidratación en relación al ejercicio físico. - Efectos saludables y bienestar emocional que proporcionan la práctica del ejercicio físico, una alimentación adecuada y el descanso. - Efectos de la actividad física espontánea en la salud: juegos motores, desplazamientos cotidianos, etc. - Higiene corporal y postural: toma de conciencia del propio cuerpo y atención a los cambios de la edad. - Estructura y funciones de la columna vertebral: uso apropiado de las cargas. 	<p>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas (6º)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aprender en la práctica distintos ejercicios físicos válidos para iniciar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, desplazamientos globales, coordinaciones progresivas, juegos motores sencillos. - Practicar distintos ejercicios válidos para finalizar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, respiratorios, marcha, juegos sensoriales, 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. (9º)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados. - Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica. - Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o sus partes. - Conocer las patologías o secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física, considerándolas para accionar con mayor autonomía y seguridad. - Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.

<ul style="list-style-type: none"> - El aparato locomotor: estructuras y funciones básicas. Lesiones más frecuentes y su tratamiento inicial. - La estructura de la sesión de actividad física: juegos y ejercicios indicados. - Calentamiento general y específico para prevenir lesiones. - Seguridad personal y colectiva en la actividad física: organización y equipamiento adecuados. <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos cooperativos. - Juegos infantiles tradicionales 	<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 (10º)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital. - Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo - - Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico (corrección ortográfica y gramatical, uso de mayúsculas y minúsculas, sangría inicial, etc.), en soporte digital o impreso. - Diseñar una presentación impresa utilizando imágenes obtenidas de internet. - Seleccionar imágenes de personas en reposo o movimiento, presentando en soporte digital las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje. - Representar de manera gráfica datos comparados. - Seleccionar información textual, gráfica o plástica de cualquier procedencia, relativa a actividades físicas de naturaleza variada y presentarla públicamente mediante recursos digitales.
---	--	--

Unidad didáctica2: EL CALENTAMIENTO GENERAL. 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>
Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. (6º)	Trabajo de clase	Presentación de un calentamiento general ç TELEFORMACIÓN: Presentarlo en word a través de Teams	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. (9º)	Realización de proyecto	Dirección del calentamiento elaborado en una sesión de clase al resto del grupo.511/724 525/738 526/736 523/738 521/738 522/734 219/245 TELEFORMACIÓN ; Se hara a través de la entrega de un trabajo colaborativo en la plataforma o canal de teams.	30%	

<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 (10º)</p>	<p>Observación sistemática en el gimnasio</p>	<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. . TELEFORMACIÓN: Se valorará en función del uso que haga en el resto de entregas indicadas en esta programación. 	<p>20%</p>	
---	---	---	-------------------	--

Unidad didáctica 3. ACTIVIDAD ESPONTANEA, DEPORTES Y JUEGOS POPULARES. 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"> - Calentamiento general y específico para prevenir lesiones. - Seguridad personal y colectiva en la actividad física: organización y equipamiento adecuados. <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos. 	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc. - Conocer y practicar de forma elemental modalidades deportivas individuales de oposición (adversario). - Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los pases e intercepciones. - Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad.

<ul style="list-style-type: none"> - Posiciones, usos del cuerpo y objetos, y técnicas básicas de ejecución de los deportes individuales seleccionados. - El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición. - El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición. - Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica en cada tipo de deporte. - Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados. - Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte. - Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, de socorro, de acondicionamiento, etc. - Juegos y deportes tradicionales asturianos. - Creatividad lúdica y deportiva. 		
	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio</p>	<p>- Investigar y presentar información sobre lugares e instalaciones autonómicas, públicas o privadas, donde se puede realizar actividad física de manera segura y saludable, en el medio terrestre, acuático o aéreo.</p>

	activo y de utilización responsable del entorno.	
	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.	- Adaptar la práctica de la actividad físico-motriz en el medio natural previa valoración de las condiciones personales. - Practicar actividades deportivas en el medio natural con el material y recursos apropiados.

Unidad didáctica 3 ACTIVIDAD ESPONTANEA, DEPORTES Y JUEGOS POPULARES

<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: servicio TELEFORMACIÓN; investigación y envío de un juego popular de la zona, se hará de forma colaborativa.	50% 100% en TELEFORMACION	4 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación

<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>				
	<p>Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula</p>	<p>Desarrollo de una competición en 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 . 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.</p>	<p>50%</p>	

Unidad didáctica 4. CAMINAR SALUDABLEMENTE 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"> - Metabolismo aeróbico y anaeróbico: diferencias y funciones básicas. - El trabajo cardíaco: el pulso y su significado. Toma de pulsaciones. - Ejercicios respiratorios. - Efectos saludables y bienestar emocional que proporcionan la práctica del ejercicio físico, una alimentación adecuada y el descanso. <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Desarrollo y valoración específica y saludable de la flexibilidad y de la resistencia aeróbica. - Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción, etc. - Diferencias entre ejercicio físico y prueba de valoración. - Pruebas específicas de valoración física y de valoración motriz. 	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas, las cualidades perceptivo-motrices y los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos en su funcionamiento. - Diferenciar el componente aeróbico y anaeróbico. - Realizar comprensivamente tareas de distinta duración, intensidad o complejidad. - Realizar esfuerzos sostenidos regulándolos a través de indicadores indirectos como la respiración, el sudor, sensaciones orgánicas, etc. - Conocer los efectos positivos de la actividad física, la alimentación equilibrada y el descanso para la salud. - Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando el pulso. - Aplicar la toma de pulso de diferentes formas y en distintas situaciones. - Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz. - Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración.
	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica. - Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado.

		- Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor.
--	--	--

Unidad didáctica 4. CAMINAR SALUDABLEMENTE. 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>
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.	Realización de tarea	Prueba: Ser capaz de mantener una carrera continua de tipo aeróbico y constante durante 15 minutos. Establecer un objetivo por pasos o por distancia. TELEFORMACIÓN: se enviara un trabajo grupal con los recorridos hechos en paseo individual..	50%	16 sesiones Se desarrolla en la 1ª Evaluación
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.	Observación sistemática en el gimnasio	Prueba: Ser capaces de tener un control sobre su ritmo cardíaco, identificando los puntos anatómicos más indicados y mostrando rigor en su valoración. TELEFORMACIÓN, se hará un trabajo sobre la importancia del corazon y las mejores actividades físicas para su cuidado.	50%	

Unidad didáctica 5 DEPORTES DE IMPLEMENTO. 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 y resultantes: coordinación, equilibrio y agilidad. Aparatos y sistemas orgánicos relacionados. - Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices en las actividades físicas. <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica global y adaptada. - El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición. - El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición. 	<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, independientemente de sus</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc. - Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc. - Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados. - Practicar juegos infantiles de invasión estableciendo estrategias de acción. - Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los pases e intercepciones. - Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad. - Relatar de forma sencilla las soluciones dadas a los problemas tácticos propuestos. - Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., según los criterios que se establezcan. - Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos. - Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo. - Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.

<ul style="list-style-type: none"> - Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica en cada tipo de deporte. - Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados. - Diferencias y similitudes: juego y deporte. 	características, colaborando con los y las demás.	- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.
---	---	--

Unidad didáctica 5 DEPORTES DE IMPLEMENTO. 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 y lanzamiento TELEFORMACIÓN: Se realizara un video de 20 segundo con las principales habilidades.	30% 100% en teleformación	4 sesiones
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de habilidad por parejas: Golpeo, pase y lanzamiento	20%	Se desarrolla en la 1ª Evaluación

<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>	<p>Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Desarrollo de una competición por campos . 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. <p>T</p>	<p>50%</p>	
---	---	--	-------------------	--

Unidad didáctica 6 LA ORIENTACIÓN EN EL MEDIO. 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 - Seguridad personal y colectiva en la actividad física: organización y equipamiento adecuados.</p> <p>Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural - Juegos y deportes básicos para desarrollar en el entorno natural. Juegos, marchas de rastreo y pistas.</p>	<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>- Realizar recorridos en el entorno cercano ayudándose de un mapa, comprendiendo su utilidad y orientándolo correctamente.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - El medio terrestre: representación gráfica y señales naturales. - El entorno deportivo-recreativo inmediato: características, condicionantes y utilidades. - Equipamiento básico para las actividades diseñadas en entornos cambiantes. <p>Bloque 6. Elementos comunes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación y registro ordenado de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. - Comunicación oral, escrita o gráfica de conocimientos, ideas, experiencias, etc. relacionadas con la corporalidad. - Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas. 	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc. - Conocer el número general de urgencias 112. - Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades, especialmente las realizadas en el medio natural. - Identificar de forma elemental las características de los lugares no escolares donde se desarrollan actividades físicas
--	---	---

Unidad didáctica 6 LA ORIENTACIÓN EN EL MEDIO. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluacón</i>	<i>Procedimientos de evaluacón</i>	<i>Instrumentos de evaluacón</i>	<i>Crterios de calificacón</i>	<i>Temporalizacón</i>
1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y	Examen escrito	Prueba individual escrita: Elaboración de un plano individual valorando su coherencia y originalidad. TELEFORMACIÓN contestar un test online sobre signos e interpretación de mapas	30%	4 sesion

<p>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>Observación sistemática: Trabajo en grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Completar un rumbo con ayuda de mapa 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. <p>TELEFORMACIÓN Elaboración de un plano individual valorando su coherencia y originalidad</p>	<p>20%</p>	<p>Se desarrolla en la 2ª Evaluación</p>
	<p>Tarea</p>	<p>Completar un rumbo con ayuda de mapa en el menor tiempo posible de acuerdo a las tablas de evaluación dadas</p> <p>TELEFORMACIÓN Mandar las coordenadas exactas de puntos sobre un mapa, en teams. Por grupos.</p>	<p>50%</p>	

Unidad didáctica 7: APRENDEMOS HABILIDADES. 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"> - Las cualidades perceptivo-motrices y resultantes: coordinación, equilibrio y agilidad. Aparatos y sistemas orgánicos relacionados. - Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices. - Efectos de la actividad física espontánea en la salud: juegos motores, desplazamientos cotidianos, etc. - Estructura y funciones de la columna vertebral: uso apropiado de las cargas. - El aparato locomotor: estructuras y funciones básicas. 	<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"> - Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso. - Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos. - Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física. - Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos.
<p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción. - Pruebas específicas de valoración física. 	<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. (5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata. - 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.
<p>Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expres.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y canciones infantiles de origen tradicional o actual, de ejecución individual, por parejas o colectiva. - El tiempo como variable expresiva: rápido y lento <p>Bloque 6. Elementos comunes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación y registro ordenado de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. 	<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos. - Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan.

- Comunicación oral, escrita o gráfica de conocimientos, ideas, experiencias, etc. relacionadas con la corporalidad.		
--	--	--

Unidad didáctica 7: APRENDEMOS HABILIDADES. 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. (4)	Realización de pruebas objetivas	Ficha de autoevaluación con habilidades de salto correspondiente a 1º de la ESO TELEFORMACIÓN; Complimentar la ficha y mandarla online	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 e equilibrio y giro. Salto a la comba TELEFORMACIÓN. Enviar un video de 30 segundo con el mayor numero de saltos posibles,	25%	

<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (1)</p>	<p>Observación sistemática en el gimnasio</p>	<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. <p>TELEFORMACIÓN, se valorará la entrega puntual, la calidad del video no por su peso en megas sino por como este grabado, enfoque, duración apropiada, orientación etc.</p>	<p>50%</p>	
--	---	--	-------------------	--

Unidad didáctica 8 DEPORTES DE EQUIPO 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"> - La estructura de la sesión de actividad física: juegos y ejercicios indicados. - Calentamiento general y específico para prevenir lesiones. <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos. - Juegos y deportes de adversario: práctica adaptada de sus fundamentos técnicos. 	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc. - Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc. - Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados. - Practicar juegos infantiles de invasión estableciendo estrategias de acción. - Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los pases e intercepciones. - Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad. - Relatar de forma sencilla las soluciones dadas a los problemas tácticos propuestos.

<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica global y adaptada. - El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición. - El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición. - Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica. - Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados. - Personas y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en cualquiera de sus aspectos. - Diferencias y similitudes entre juego y deporte. - Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte. - Los comportamientos anti-éticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc. - Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, de socorro, de acondicionamiento, etc. - Juegos y deportes tradicionales asturianos. - Deporte profesional, semiprofesional y recreativo. 	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., según los criterios que se establezcan. - Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos. - Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo. - Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas. - Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades. - Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.
--	--	---

Unidad didáctica 8 DEPORTES DE EQUIPO 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: Toque de dedos	30%	12 sesiones
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de habilidad por parejas: partido con bote uno en cada campo	20%	Se desarrolla en la 2 Y 3ª Evaluación

<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>	<p>Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula</p>	<p>Desarrollo de una competición en grupo. Maximo 3x3</p> <p>TELEFORMACIÓN, se realizará un trabajo de investigación en grupo sobre las reglas y la historia del deporte del voleyball</p>	<p>50%</p> <p>100 % en teleformacion</p>	
---	---	--	--	--

Unidad didáctica 9 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"> - Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes. - Las vías de obtención energética y sus sustratos. - El esfuerzo orgánico sostenido y regulado. - Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos. 	<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar comprensivamente tareas de distinta duración, intensidad o complejidad. - Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz. - Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración.

	<ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones del ejercicio físico. - Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc. 	práctica y relacionándolos con la salud. (4)	
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas. - Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica. - Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física. 	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"> - Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica. - Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado. - Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor.

Unidad didáctica 9 TESTS 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	Pruebas objetivas	Control de la progresión respecto de los resultados obtenidos en la primera evaluación TELEFORMACIÓN Edición de un vídeo donde se capten los protocolos de las pruebas de condición física, atendiendo a la correcta ejecución técnica en su ejecución	20%	4 sesiones 3ª Evaluación

relacionándolos con la salud. (4)				
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)	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. TELEFORMACIÓN, se valorará la entrega puntual y la instalación de las apps gratuitas sugeridas, así como su correcta utilización.	30%	
	Pruebas objetivas	.Control de las capacidades físicas básicas a partir de los baremos de pruebas físicas” indicados en la programación TELEFORMACIÓN. Utilización de algún programa telemático sugerido para medir la condición física. <i>Apps</i> de condición física. Análisis y seguimiento de la evolución.	50%	

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 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.

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, ya que 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 **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 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.

7 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. En 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 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 no se realizarán este año a consecuencia del COVID.

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.

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 no se puede utilizar en época de pandemia por la falta de 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 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

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

El proceso de evaluación de estos alumnos/alumnas serán los 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.

A 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 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.

De acuerdo a la normativa que la Comisión de Coordinación Pedagógica el departamento dedicará dos horas a lo largo del curso a la lectura de algún libro, artículo o tema relacionado con el Deporte y la Actividad Física.

11 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. Competencia digital y progreso de la teleformación en función del grado de implantación (puede variar según evolución de la pandemia)

Al finalizar 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.

12 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.

13 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 interés.

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.

*La presente programación se terminó de elaborar en el mes de octubre de 2021, siendo
Jefe de Departamento de Educación Física Miguel Ángel Méndez*