

**PROGRAMACIÓN DOCENTE**

**3º DE LA**

**E.S.O.**

**Educación Física**

**Departamento de Educación Física**  
**I.E.S. Carmen y Severo Ochoa (Luarca)**  
**2020/2021**

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

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

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

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

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

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

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, eficientismo, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los diferentes bloques se presentan de forma integrada, contribuyendo al desarrollo competencial, conocimientos de base conceptual: principios,

teorías, datos y hechos (conocimiento declarativo, saber y saber decir); conocimientos relativos a las destrezas, referidas tanto a la acción física observable como a la acción mental necesaria (conocimiento procedimental, saber hacer); y a conocimientos que tienen una gran influencia social y cultural y que implican un conjunto de actitudes y valores (saber ser y saber estar). Su desarrollo mediante las tareas buscará este tratamiento integral en situaciones socialmente relevantes para el alumnado.

Por último, el sentido fundamentalmente propedéutico del 4º curso (segundo ciclo) hace que, sin perder el carácter de progresión de los tres cursos anteriores, se fundamente en los aspectos básicos de la materia con un claro enfoque hacia la autonomía en la competencia motriz y aplicación de hábitos saludables para la vida del alumnado.

## **2. Contexto del Departamento**

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

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

- 3 grupos de 1º de la ESO
- 3 grupos de 2º de la ESO
- 3 grupos de 3º de la ESO
- 3 grupos de 4º de la ESO
- 3 grupos de 1º de Bachillerato

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

### **Recursos humanos**

ertenecen 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.*

### **3. Organización, secuenciación y temporalización: procedimientos de evaluación y criterios de calificación. Tablas anexas.**

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

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de evaluación</i>
<p><b>Bloque 1.</b>  <b>Actividad física y hábitos saludables</b>                      - 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.                      - Contraindicaciones del ejercicio físico.                      - Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc.</p> <p><b>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</b>                      - 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.</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"> <li>- Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices.</li> <li>- Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso.</li> <li>- Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos.</li> <li>- Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física.</li> <li>- Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos.</li> </ul>
	<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"> <li>- Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.</li> <li>- Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.- Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación.</li> <li>- Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.</li> </ul>

**ESCENARIO PRESENCIAL. Unidad didáctica 1: LA CONDICIÓN FÍSICA. Evaluación, calificación y temporalización**

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Criterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
<b>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)</b>	Examen escrito	Examen tipo test con 10 preguntas relativas a la condición física y salud sobre los contenidos expuestos en clase.	<b>20%</b>	<p>20 sesiones</p> <p>Se desarrolla a lo largo del curso</p>
<b>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)</b>	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase</li> <li>. Respeto por el material y mobiliario</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul>	<b>30%</b>	
	Realización de pruebas objetivas	.Control de las capacidades físicas básicas a partir de los baremos de "pruebas físicas" indicados en la programación	<b>50%</b>	

**ESCENARIO TELEMÁTICO. Unidad didáctica 1: LA CONDICIÓN FÍSICA.** Evaluación, calificación y temporalización

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Criterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
<b>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)</b>	Examen escrito	Examen tipo test con 10 preguntas relativas a la condición física y salud sobre los contenidos expuestos en clase.	<b>30%</b>	20 sesiones  Se desarrolla a lo largo del curso
<b>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)</b>	Elaboración de una tabla de actividad ajustada a los contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas.</li> <li>. Diseño personalizado y ajustado a los contenidos.</li> <li>. Control, seguimiento y anotación en el diario.</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul>	<b>50%</b>	
	Realización de pruebas objetivas	Realización de pruebas objetivas para determinar el nivel de condición física.	<b>20%</b>	

**Unidad didáctica 2: MEJORAMOS NUESTRAS HABILIDADES.** Contenidos y criterios de evaluación

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



<p><b>Bloque 1.</b>  <b>Actividad física y hábitos saludables</b>  - Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.  - Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.  - Contraindicaciones del ejercicio físico.  - Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.  - Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias.  - Ejercicios físicos iniciales y de recuperación adecuados a la actividad principal: diseño y dirección.  - Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación.  - Riesgos del entorno: anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos.</p> <p><b>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</b>  - Pruebas de valoración condicional: realización autónoma.  - Pruebas de valoración motriz de aplicación deportiva: diseño elemental. 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.</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> <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>	<p>- Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices.  - 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> <p>- 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.  - Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.</p>
---	--	--

<p><b>Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos.</li> <li>- La coreografía: historia y uso elemental.</li> <li>- El ritmo como soporte de la expresividad.</li> </ul> <p><b>Bloque 6. Elementos comunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> </ul>	<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"> <li>- Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos.</li> <li>- Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan.</li> </ul>
---	---	---

**ESCENARIO PRESENCIAL. Unidad didáctica 2: MEJORAMOS NUESTRAS HABILIDADES.** Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
<p><b>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)</b></p>	<p>Realización de pruebas objetivas</p>	<p>Ficha de autoevaluación con habilidades de salto correspondiente a 3º de la ESO</p>	<p><b>25%</b></p>	<p>6 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 1ª Evaluación</p>

<b>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)</b>	Realización de pruebas objetivas	Examen individual sobre habilidades individuales y grupales e equilibrio y giro	<b>25%</b>	
<b>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (1)</b>	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase.</li> <li>Respeto por el material y mobiliario.</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul>	<b>50%</b>	

**ESCENARIO TELEMÁTICO. Unidad didáctica 2: MEJORAMOS NUESTRAS HABILIDADES.** Evaluación, calificación y temporalización

<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Procedimientos de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumentos de evaluación</i></b>	<b><i>Criterios de calificación</i></b>	<b><i>Temporalización</i></b>
<b>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)</b>	Realización de pruebas objetivas	Ficha de autoevaluación con habilidades de salto correspondiente a 3º de la ESO	<b>25%</b>	6 sesiones  Se desarrolla en la 1ª Evaluación

<b>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)</b>	Elaboración de un vídeo que integre las habilidades propuestas. Realización de pruebas objetivas.	Examen individual sobre habilidades individuales y grupales de equilibrio y giro	<b>75%</b>	
<b>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (1)</b>				

**UNIDAD DIDÁCTICA 3: EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.** Contenidos y criterios de evaluación

<b><i>Desarrollo de los contenidos</i></b>	<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Indicadores de los criterios</i></b>
<b>Bloque 1.</b> <b>Actividad física y hábitos saludables</b> - Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos. - Contraindicaciones del ejercicio físico. - Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. (6º)	- Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.
<b>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</b>	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y	- Valorar y diseñar calentamientos específicos acordes a las exigencias y dificultades posteriores.

- Los planos de movimiento corporal: nombre, posición y divisiones anatómicas.	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)	- Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas.
	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital.</li> <li>- Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.</li> <li>- Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.</li> <li>- Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.</li> </ul>

**ESCENARIO PRESENCIAL. Unidad didáctica 3: EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.** Evaluación, calificación y temporalización

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
<b>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. (6º)</b>	Trabajo de clase	Presentación de un calentamiento específico para una actividad física concreta (dentro de los deportes que se impartirán durante el curso: atletismo, baloncesto, hockey o bádminton)	<b>50%</b>	4 sesiones  Se desarrolla en la 1ª Evaluación
<b>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas,</b>	Realización de proyecto	Dirección del calentamiento elaborado en una sesión de clase al resto del grupo.	<b>30%</b>	

analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (9º)				
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)	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Observación de las pautas de calentamiento al inicio de la sesión, con respeto a la intensidad y duración.</li> <li>. Actitud positiva y responsable.</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase.</li> <li>Respeto por el material y mobiliario.</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul>	<b>20%</b>	

**ESCENARIO TELEMÁTICO.** Unidad didáctica 3: EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. (6º)	Elaboración de un vídeo o de un fotomontaje.	Presentación de un calentamiento específico para una actividad física concreta (dentro de los deportes que se impartirán durante el curso: atletismo, voleibol o bádminton)	<b>100%</b>	4 sesiones
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				Se desarrolla en la 1ª Evaluación

adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (9º)				
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)				

**Unidad didáctica 4 JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES.** Contenidos y criterios de evaluación

<b><i>Desarrollo de los contenidos</i></b>	<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Indicadores de los criterios</i></b>
<b>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</b> - Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias. - Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.	1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	- Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas. - 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.

<p><b>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</li> <li>- Historia y terminología específicas de los deportes abordados.</li> <li>- Juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha.</li> <li>- Deporte profesional, semiprofesional y recreativo.</li> <li>- Creatividad lúdica y deportiva.</li> </ul>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
--	--	--

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

<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Procedimientos de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumentos de evaluación</i></b>	<b><i>Criterios de calificación</i></b>	<b><i>Temporalización</i></b>
<p>1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>Realización de tarea</p>	<p>Diseño de una competición de bolos autóctonos con respeto a las normas.</p>	<p><b>50%</b></p>	<p>4 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 1ª Evaluación</p>
	<p>Observación sistemática en el gimnasio</p>	<p>El profesor valorará la participación responsable y positiva en los juegos que se realicen en clase.</p>	<p><b>50%</b></p>	



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

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Realización de tarea	Diseño de una competición de bolos autóctonos con respeto a las normas.	<b>100%</b>	4 sesiones  Se desarrolla en la 1ª Evaluación

**Unidad didáctica 5 CAMINAR SALUDABLEMENTE** Contenidos y criterios de evaluación

<i><b>Desarrollo de los contenidos</b></i>	<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Indicadores de los criterios</b></i>
<b>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</b> - 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. - Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias.	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.	- 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>- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.</p> <p>- Ejercicios físicos iniciales y de recuperación adecuados a la actividad principal: diseño y dirección.</p> <p><b>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</b></p> <p>- Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica.</p>	<p>5.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>- Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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>
---	---	--

**ESCENARIO PRESENCIAL. Unidad didáctica 5 CAMINAR SALUDABLEMENTE** Evaluación, calificación y temporalización

<b><i>Crterios de evaluación</i></b>	<b><i>Procedimientos de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumentos de evaluación</i></b>	<b><i>Crterios de calificación</i></b>	<b><i>Temporalización</i></b>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>Realización de tarea</p>	<p>Prueba: Ser capaz de mantener marcha a ritmo alto durante 1 hora sin pausas.</p>	<p><b>50%</b></p>	<p>3 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 1ª Evaluación</p>
	<p>Observación sistemática al aire libre</p>	<p>Prueba: Mantener un ritmo constante en la prueba, en unos límites aeróbicos que le permitan mantener el esfuerzo de forma duradera.</p>	<p><b>50%</b></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.				
---	--	--	--	--

**ESCENARIO TELEMÁTICO. Unidad didáctica 5 CAMINAR SALUDABLEMENTE Evaluación, calificación y temporalización**

<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Procedimientos de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumentos de evaluación</i></b>	<b><i>Criterios de calificación</i></b>	<b><i>Temporalización</i></b>
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.	Elaboración de un itinerario en un mapa.	Prueba: Ser capaz de mantener marcha a ritmo alto durante 1 hora sin pausas. Se deberá utilizar alguna herramienta de control directo o indirecto, dando preferencia a las aplicaciones del teléfono móvil para registrar la actividad.	<b>50%</b>	3 sesiones Se desarrolla en la 1ª Evaluación
	Utilización de medidas de control directas o indirectas	Prueba: Mantener un ritmo constante en la prueba con unos límites aeróbicos que le permitan mantener el esfuerzo de forma duradera.	<b>50%</b>	

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.	para determinar la eficacia de la prueba.			
---	---	--	--	--

**Unidad didáctica 6 ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL. Contenidos y criterios de evaluación**

<b><i>Desarrollo de los contenidos</i></b>	<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Indicadores de los criterios</i></b>
<p><b>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</b> - Riesgos del entorno: anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos.</p> <p><b>Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural</b></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 entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física.</p>

<p>- La orientación deportiva. Conocimiento y uso complementario de los recursos para la orientación; signos naturales, planos, mapas y brújula.</p> <p>- Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables.</p> <p>- El entorno deportivo-recreativo autonómico: posibilidades y carencias.</p> <p>- Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.</p> <p><b>Bloque 6. Elementos comunes</b></p> <p>- Uso de las tecnologías de la información y comunicación para captar, buscar, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma individual o colectiva.</p> <p>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</p> <p>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</p> <p>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</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>- Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas.</p>
--	---	---

**ESCENARIO PRESENCIAL. Unidad didáctica 6 ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.** Evaluación, calificación y temporalización

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los	Examen escrito	Prueba individual escrita: Descripción de rumbos con la ayuda de brújula y plano	<b>30%</b>	

<p>fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>Observación sistemática: Trabajo en grupo</p>	<p>. Completar un rumbo con ayuda de brújula y 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>	<p><b>20%</b></p>	<p>6 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 2ª Evaluación</p>
	<p>Tarea</p>	<p>Completar un rumbo con ayuda de brújula y mapa en el menor tiempo posible de acuerdo a las tablas de evaluación dadas</p>	<p><b>50%</b></p>	

**ESCENARIO TELEMÁTICO. Unidad didáctica 6 ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL. Evaluación, calificación y temporalización**

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
<p>1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los</p>	<p>Examen escrito</p>	<p>Prueba individual escrita: Elaboración de un itinerario que se ajuste a las indicaciones en el entorno.</p>	<p><b>30%</b></p>	

<p>fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>				<p>6 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 2ª Evaluación</p>
	Tarea	Elaborar un trabajo grupal sobre alguno de los grandes caminos que atraviesan la zona: Camino de Santiago, Senda Cosera, Camino Costero, Itinerarios vaqueiros, etc.	<b>70%</b>	

**Unidad didáctica 7 BÁDMINTON.** Contenidos y criterios de evaluación

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

<p><b>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riesgos del entorno: anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos.</li> </ul> <p><b>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>- El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas.</li> <li>- El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición.</li> <li>- El tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración-oposición.</li> <li>-La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación.</li> <li>- Historia y terminología específicas de los deportes abordados.</li> </ul>	<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"> <li>- Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.</li> <li>- Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas. - Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento.</li> <li>- Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos.</li> <li>- Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes.</li> <li>- Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos</li> <li>- Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales.</li> <li>- Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros deportes.</li> </ul>
	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características aceptando sus aportaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo criterios previamente consensuados.</li> <li>- Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.</li> <li>- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo.</li> <li>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</li> </ul>

**ESCENARIO PRESENCIAL. Unidad didáctica 7 BÁDMINTON.** Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	------------------------



<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	Prueba objetiva de control individual	Prueba individual de habilidad: servicio	<b>30%</b>	<p>16 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 3ª Evaluación</p>
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de habilidad por parejas: revés y clear	<b>20%</b>	
	Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula	<p>Desarrollo de una competición en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase.</li> </ul> <p>Respeto por el material y mobiliario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo.</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul>	<b>50%</b>	

**ESCENARIO TELEMÁTICO. Unidad didáctica 7 BÁDMINTON. Evaluación, calificación y temporalización**

<i><b>Crterios de evaluación</b></i>	<i><b>Procedimientos de evaluación</b></i>	<i><b>Instrumentos de evaluación</b></i>	<i><b>Crterios de calificación</b></i>	<i><b>Temporalización</b></i>
--------------------------------------	--	--	--	-------------------------------

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.				16 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación
	Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula	Elaboración de un trabajo de investigación sobre la historia y reglamentación del bádminton a partir de instrucciones concretas.	<b>100%</b>	
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.				

**ESCENARIO PRESENCIAL Y TELEMÁTICO. 8 ANÁLISIS CRÍTICO DEL DEPORTE.** Contenidos y criterios de evaluación

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de los criterios
<b>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</b> - Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia.	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	- Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional. - Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.

<p>- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.</p> <p>- El protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación)</p> <p><b>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</b></p> <p>- Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte.</p> <p>- Los comportamientos anti-éticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc.</p> <p>- Deporte profesional, semiprofesional y recreativo.</p> <p>- Creatividad lúdica y deportiva.</p>	<p>independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados</p>
	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>- Comparar y valorar la publicidad impresa o digital, presentando un informe ordenado que atienda a variables como: uso de la imagen del cuerpo, productos anunciados, personas a las que se dirige el anuncio, valores implícitos, asociación con el deporte, etc.</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>- Llevar a cabo simulacros sencillos de evacuación en grupo.</p> <p>- Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación).</p> <p>- Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano.</p> <p>- Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112.</p> <p>- Reconocer y prevenir crisis alérgicas en la realización de actividades en el medio natural.</p>

**Unidad didáctica 8 ANÁLISIS CRÍTICO DEL DEPORTE.** Evaluación, calificación y temporalización

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Temporalización
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y	Trabajo de clase	Análisis de artículos facilitados por el profesor para su análisis y comprensión	<b>50%</b>	2 sesiones 3ª Evaluación

<p>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>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</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>Expresión oral</p>	<p>Exposición de 5 minutos en grupo sobre alguno de los aspectos que deban analizar, mostrando capacidad crítica y coherencia en los razonamientos</p>	<p><b>50%</b></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>	<p>- Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.</p>	<p><b>Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los</b></p>	<p>- Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices.</p>

.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las vías de obtención energética y sus sustratos.</li> <li>- El esfuerzo orgánico sostenido y regulado.</li> <li>- Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.</li> <li>- Contraindicaciones del ejercicio físico.</li> <li>- Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc.</li> </ul>	<p><b>mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (4)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso.</li> <li>- Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos.</li> <li>- Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física.</li> <li>- Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos.</li> </ul>
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica.</li> <li>- Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.</li> </ul>	<p><b>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)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.</li> <li>- Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.- Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación.</li> <li>- Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.</li> </ul>

**ESCENARIO PRESENCIAL. 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
<b>Reconocer los factores que intervienen en la</b>	Pruebas objetivas	Control de la progresión respecto de los resultados obtenidos en la primera evaluación	<b>20%</b>	4 sesiones 3ª Evaluación

<b>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)</b>				
<b>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)</b>	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas</li> <li>. Atención y seguimiento de las explicaciones de clase</li> <li>. Respeto por el material y mobiliario</li> <li>. Respeto al profesor y a los compañeros</li> <li>. Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo</li> <li>. Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias.</li> </ul>	<b>30%</b>	
	Pruebas objetivas	.Control de las capacidades físicas básicas a partir de los baremos de pruebas físicas” indicados en la programación	<b>50%</b>	

**ESCENARIO TELEMÁTICO. 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
-------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------

<b>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)</b>	Pruebas objetivas	Edición de un vídeo donde se capten los protocolos de las pruebas de condición física, atendiendo a la correcta ejecución técnica en su ejecución	<b>50%</b>	4 sesiones 3ª Evaluación
<b>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)</b>	Pruebas objetivas	Utilización de algún programa telemático sugerido para medir la condición física. <i>Apps</i> de condición física. Análisis y seguimiento de la evolución.	<b>50%</b>	

## 5 Evaluación

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

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

### Procedimientos de evaluación

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

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

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

Por otra 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 noviembre de 2020, siendo  
Jefe de Departamento de Educación Física Miguel Ángel Méndez*

