

PROGRAMACIÓN DOCENTE
2º DE LA
E.S.O.
Educación Física

Departamento de Educación Física
I.E.S. Carmen y Severo Ochoa (Luarca)
2022 2023

ÍNDICE

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

1. Introducción

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

- *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.*
- *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.*
- *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.*
- *Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.*
- *curso escolar 2020/2021 y remitida a los centros a través de la plataforma Educastur.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Contexto del Departamento

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

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

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

Recursos humanos

Pertencen a este Departamento los siguientes profesores:

MIGUEL ANGEL PASTOR

Imparte docencia en los siguientes cursos:

BA1/BH1		
2ºA	2ºB	2ºC
3ºA	3ºB	3ºC
4ºB	4ºC	Alternativa educativa 3a/3c

MIGUEL ÁNGEL MÉNDEZ

Imparte docencia en los siguientes cursos:

1A	1B	1ºC
4ºA	CT1 a BH1	ct1b
Aternativa Educativa 3b		

La Reunión de Departamento se realizará los VIERNES DE 12.40 A 13.35

Perfil del alumnado afectado

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

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

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

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

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

1º Continuar con la enseñanza basada en el trabajo cooperativo en todos los niveles de la ESO

El departamento de Educación Física realiza más del 80% de su programación con metodologías cooperativas. Dicha forma de colaboración queda reflejada en evaluaciones y calificaciones contenidos, tareas... Se intentará hacer una

mayor inclusión de metodologías que favorezcan la atención a la diversidad a través de DUA, para ello se propone acondicionar un aula.

2º Mantener el seguimiento personalizado del alumnado con bajo rendimiento escolar por parte de la tutoría, el Departamento de Orientación y la Jefatura de Estudios.

El seguimiento del alumnado con bajo rendimiento escolar están coordinadas desde el Departamento de Orientación. A lo largo del curso se mantienen entrevistas periódicas con padres y alumnos afectados.

Además, el Departamento de Educación Física facilita a principio de curso un “plan de recuperación” encaminado a paliar las deficiencias detectadas en el curso anterior dirigido a aquellos alumnos con calificación negativa en la materia. Dicho plan incluye un calendario de objetivos (pruebas, trabajos, proyectos...) así como un programa de recuperación adaptado a las limitaciones y características del alumno. Igualmente se facilitan los criterios de calificación que se aplican y el modo de evaluar.

3º Desarrollo competencial a través de proyectos (ABP).

Se pretende acortar el número de unidades didácticas, de manera que se hagan más globales teniendo un núcleo de interés que vertebré los saberes básicos de manera que puedan trabajarse y evaluarse las diferentes competencias enfatizando el aprendizaje significativo para el alumnado.

Las diferentes unidades tendrán alguna tarea específica que mejore la competencia lingüística y digital. La primera evaluación aprovechando que es el trimestre más largo se propondrá alguna actividad complementaria que favorezca y complemente el desarrollo de estas competencias.

La Salud, incluido la CONDICIÓN FÍSICA y el CALENTAMIENTO, serán un eje prioritario en el primer trimestre.

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.

En la tercera evaluación la propuesta es elaborar programas de entrenamiento personalizados, con niveles de diferente complejidad atendiendo al curso que se dirija. Las propuestas adicionales serán reseñadas en los correspondientes libros de actas y en forma de anexo a la programación, aprovechando el buen clima del último mes de curso, se programarán ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

4º Uso integrado de TIC en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Existen varias apps. Relacionadas con la salud que utilizamos para el control de la actividad física y la lucha contra el sedentarismo.

Además de apps específicas como las que contienen mapas para la actividad de orientación a partir de 4 de la ESO.

La competencia digital se trabajara por teams a través de tareas que tienen que entregar relacionadas con contenidos de la programación, se propone al menos 1 por trimestre.

Adecuación de los objetivos del centro al Departamento de Educación Física

OBJETIVO INSTITUCIONAL

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

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

OBJETIVO DE CENTRO

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

OBJETIVO DE DEPARTAMENTO

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

OBJETIVO INSTITUCIONAL

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. Entre las actividades complementarias y extraescolares propuestas destaca la necesidad de realizarlas de forma interdepartamental, lo más amplia posible y que no resulten excluyentes.

4. Bloques de contenidos

Bloque 1. Actividades físicas y hábitos saludables

- Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una.
- Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una.
- La agilidad: factores.
- La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica.
- Los alimentos y la obtención de energía.
- El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión.
- Ejercicios de relajación.
- Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente.
- Autoestima e imagen corporal. Análisis crítico de los modelos de belleza.
- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.
- Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías.
- Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales.
- El sedentarismo: causas evitables y consecuencias.
- Estructura de la actividad física: intensidades características.
- Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.
- Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma.
- Protección y autoprotección en caso de emergencia.
- El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer).

Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor

- Práctica diferenciada y adaptada de los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc.
- Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivomotrices.
- Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica.
- Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables.
- Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas.
- Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.

Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos

- Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior.

- Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.
- Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros.
- Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.
- Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición.
- La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración.
- Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.
- Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.
- Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. - La violencia en el marco deportivo.
- Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc.
- Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc.
- Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias.

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

- La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos, mapas y brújula.
- Iniciación a prácticas senderistas.
- Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse.
- Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria.
- La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza.
- Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural.
- Adecuación de la alimentación e hidratación.

Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión

- Cuerpo expresivo: tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo
- La mímica corporal.
- Diferencias entre baile, danza y coreografía.
- La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica.
- El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones.
- El espacio como variable expresiva: directo y curvo.

Bloque 6. Elementos comunes

- Uso de las tecnologías de la información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.
- Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.
- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes.
- Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas.
- El liderazgo: deberes y responsabilidades.
- Trabajo en equipo: ventajas y desventajas

5. Criterios de evaluación

Cr.1) Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

- Diferencias habilidades deportivas individuales y sus fases respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad.
- Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias. - Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.
- Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas distintos al año anterior.
- Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.

Cr.2) Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

- Reproducir corporalmente escenas reconocibles, históricas o cotidianas.
- Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variable espacial.
- Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.
- Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo.
- Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros.
- Conocer y reproducir básicamente danzas asturianas de pareja.

Cr.3) Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

- Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados.
- Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.
- Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.
- Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes.
- Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.

- Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad.
- Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar.

Cr.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.

- Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.
- Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos.
- Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada.
- Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, cannabis, etc.) y su influencia en el rendimiento físico-motor.
- Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable.
- Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica.
- Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico.
- Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.

Cr.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.

- Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.
- Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación equilibradas, supinación, pronación, posición lateral de seguridad, etc.
- Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.

Cr.6) Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

- Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.
- Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación.

- Aplicar autónomamente las habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y actividades de oposición, cooperación y cooperación-oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos, etc.
- Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc.
- Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.

Cr.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.

- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos.
- Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo.
- Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.
- Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.
- Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.

Cr.8) Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

- Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc.
- Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo.
- Distinguir y comparar la información deportiva de la prensa generalista y especializada, utilizando diferentes criterios para su análisis: cantidad, género representado, poder económico, número de practicantes, etc.

Cr.9) Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.

- Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso.

- Comprender y aceptar las limitaciones propias y ajenas para la realización de ciertas habilidades.
- Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.
- Colaborar en el transporte de materiales voluminosos, pesados o frágiles.
- Conocer y practicar las medidas de protección y autoprotección en caso de incendio u otras circunstancias peligrosas.
- Conocer y comprender el significado de la sigla y protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer).
- Valorar el número general de emergencias 112 y los servicios que presta.
- Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc.
- Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.

Cr.10) Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente.
- Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobreimpresión, de sonido, o ambos.
- Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.
- Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos.
- Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales.

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

Tablas anexas.

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

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

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

<i>Crterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Crterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (Cr.4)	Examen escrito	Examen tipo test con 8 preguntas relativas a la agilidad, la fuerza dinámica y la resistencia aeróbica sobre los contenidos expuestos en clase.	20%	20 sesiones Se desarrolla a lo largo del curso
Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por el material y mobiliario . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	30%	
	Realización de pruebas objetivas	.Control de la agilidad, fuerza dinámica y resistencia aeróbica partir de los baremos de “pruebas físicas” indicados en la programación.	50%	

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

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (4)	Examen escrito	Examen tipo test con 10 preguntas relativas a la condición física y salud sobre los contenidos expuestos en clase.	50%	20 sesiones Se desarrolla a lo largo del curso
Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (5)	Elaboración de una tabla de actividad ajustada a los contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> . Diseño personalizado y ajustado a los contenidos. . Control, seguimiento y anotación en el diario. . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	50%	

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

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

<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una. - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. - Ejercicios de relajación. - Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente. - Estructura de la actividad física: intensidades características. - Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación. <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros. - Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc. 	<p>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas (Cr.6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física. - Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación. - Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc. - Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.
	<p>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (Cr.9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso. - Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.
	<p>Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos (Cr.10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente. - Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobrepresión, de sonido, o ambos. - Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje. - Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos. - Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales.

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

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

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

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Cr.6	Elaboración de un trabajo personal	Presentación de un calentamiento indicando los ejes corporales de movimiento y unos ejercicios de “vuelta a la calma” en relación a la sesión desarrollada.	100%	4 sesiones Se desarrolla en la 1ª Evaluación
Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (Cr.9)				
Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos (Cr.10)				

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

Desarrollo de los contenidos	Criterios de evaluación	Indicadores de los criterios
------------------------------	-------------------------	------------------------------

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

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

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Temporalización
-------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------

<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</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>	Observación sistemática en el gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por el material y mobiliario . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Valoración objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades físicas propias. 	50%	2 sesiones 1ª Evaluación
	Observación y respeto a las normas en la práctica deportiva en algunos de los espacios naturales cercanos (playa de Portizuelo)	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atención y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por las normas de seguridad . Respeto al profesor y a los compañeros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo . Atención adecuada a los elementos presentes en el entorno: respeto en un entorno común y natural. 	50%	

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

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Temporalización
-------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------

<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</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 éstas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>			<p>100%</p>	<p>2 sesiones 1ª Evaluación</p>
	<p>Elaboración de un trabajo personal. Edición de imágenes.</p>	<p>Elaboración de un trabajo sobre algún deporte tradicional, preferentemente local. Puesta en práctica con material reutilizable de una demostración.</p>		

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

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

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

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

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

<i>Crterios de evaluaci3n</i>	<i>Procedimientos de evaluaci3n</i>	<i>Instrumentos de evaluaci3n</i>	<i>Crterios de calificaci3n</i>	<i>Temporalizaci3n</i>
4. Reconocer los factores que intervienen en la acci3n motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad f3sica, aplic3ndolos a la propia pr3ctica y relacion3ndolos con la salud.	Realizaci3n de tarea	Utilizaci3n de alguna plantilla para determinar el entrenamiento y control de la resistencia aer3bica: Apps digitales o plantillas de control.	100%	5 sesiones Se desarrolla en la 1ª Evaluaci3n
5. Desarrollar las capacidades f3sicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los m3rgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.				

Unidad did3ctica 5 ORIENTACI3N CON BR3JULA Contenidos y criterios de evaluaci3n

<i>Desarrollo de los contenidos</i>	<i>Crterios de evaluaci3n</i>	<i>Indicadores de los criterios</i>
--	--------------------------------------	--

<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma. <p>Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural</p> <ul style="list-style-type: none"> - La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos/mapas/brújula. - Iniciación a prácticas senderistas. - Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse. - Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria. - La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza. - Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural. <p>Bloque 6. Elementos comunes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. - Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes. - Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas. - El liderazgo: deberes y responsabilidades. - Trabajo en equipo: ventajas y desventajas. 	<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (Cr.1)- Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.
	<p>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (Cr.9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración. - Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc. - Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.

Unidad didáctica 5 ORIENTACIÓN CON BRÚJULA Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluaci3n</i>	<i>Procedimientos de evaluaci3n</i>	<i>Instrumentos de evaluaci3n</i>	<i>Crterios de calificaci3n</i>	<i>Temporalizaci3n</i>
<p>1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos t3cnicos y habilidades espec3ficas, de las actividades f3sico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participaci3n en actividades f3sico-deportivas y art3stico-expresivas, analizando las caracter3sticas de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	Examen escrito	Prueba individual escrita: Elaboraci3n de un plano individual valorando su coherencia y originalidad	30%	<p>5 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 2ª Evaluaci3n</p>
	Observaci3n sistemática: Trabajo en grupo	<ul style="list-style-type: none"> . Completar un rumbo con ayuda de mapa y brújula trabajando en equipo y con colaboraci3n del grupo. . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atenci3n y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesor y a los compaÑeros. 	20%	
	Tarea	Completar un rumbo con ayuda de mapa y brújula en el menor tiempo posible de acuerdo a las tablas de evaluaci3n dadas	50%	

Escenario telemático. Unidad didáctica 5 ORIENTACIÓN CON BRÚJULA Evaluaci3n, calificaci3n y temporalizaci3n

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Examen escrito	Prueba individual escrita: Elaboración de un plano individual valorando su coherencia y originalidad	100%	5 sesiones Se desarrolla en la 2ª Evaluación
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.				

Unidad didáctica 6: MEJORAMOS LAS HABILIDADES Contenidos y criterios de evaluación

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

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

Unidad didáctica 6: MEJORAMOS LAS HABILIDADES. Evaluación, calificación y temporalización

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

Escenario telemático. Unidad didáctica 6: MEJORAMOS LAS HABILIDADES. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (4)	Realización de pruebas objetivas	Ficha de autoevaluación con habilidades de salto correspondiente a 2º de la ESO	50%	6 sesiones Se desarrolla en la 2ª Evaluación
Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (5)	Entrega de un vídeo.	Examen individual sobre habilidades individuales y grupales de equilibrio y giro	50%	
Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (3)				

Unidad didáctica 7 LA COREOGRAFÍA Contenidos y criterios de evaluación

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

Unidad didáctica 7 **LA COREOGRAFÍA** Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluaci3n</i>	<i>Procedimientos de evaluaci3n</i>	<i>Instrumentos de evaluaci3n</i>	<i>Crterios de calificaci3n</i>
<p>1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos t3cnicos y habilidades espec3ficas, de las actividades f3sico-deportivas en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2º Interpretar y producir acciones motrices con finalidades art3stico-expresivas, utilizando t3cnicas de expresi3n corporal y otros recursos.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades f3sico-deportivas y art3stico-expresivas como formas de inclusi3n social, facilitando la eliminaci3n de obst3culos a la participaci3n de otras personas independientemente de sus caracter3sticas, colaborando con los y las dem3s y aceptando sus aportaciones.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participaci3n en actividades f3sico-deportivas y art3stico-expresivas, analizando las caracter3sticas de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>10. Utilizar las Tecnolog3as de la Informaci3n y la Comunicaci3n en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar informaci3n relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>Observaci3n sistem3tica en el gimnasio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atenci3n y seguimiento de las explicaciones de clase . Respeto por el material y mobiliario . Respeto al profesor y a los compaÑeros . Adecuado nivel de esfuerzo. . Valoraci3n objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades f3sicas propias. 	30%
	<p>Presentaci3n en soporte digital de diferentes coreograf3as para realizar en grupo.</p>	<p>Presentaci3n de diferentes estructuras en formato digital adecuadas al entorno y nivel de los practicantes .</p>	20 %
	<p>Trabajo en grupo</p>	<p>Elaboraci3n de un v3deo que integre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adecuaci3n al nivel de los participantes. - Integraci3n en diferentes entornos (escolar y urbano o natural). - Elementos b3sicos coreogr3ficos: sincronizaci3n, simetr3a, armon3a, creatividad, etc. 	50 %

Unidad did3ctica 7 **LA COREOGRAF3A** Evaluaci3n, calificaci3n y temporalizaci3n

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>
<p>1º Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2º Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos.</p>	Presentación en soporte digital de una coreografía simple.	Presentación de diferentes estructuras en formato digital adecuadas al entorno y nivel de los practicantes.	50 %
	Trabajo en grupo. Edición de vídeo con un <i>flashmob</i> digital.	Elaboración de un vídeo que integre: <ul style="list-style-type: none"> - Adecuación al nivel de los participantes. - Integración en diferentes entornos (escolar y urbano o natural). - Elementos básicos coreográficos: sincronización, simetría, armonía, creatividad, etc. 	50 %

Unidad didáctica 8 ATLETISMO: LOS SALTOS Contenidos y criterios de evaluación

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

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

Unidad didáctica 8 ATLETISMO: LOS SALTOS Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluaci3n</i>	<i>Procedimientos de evaluaci3n</i>	<i>Instrumentos de evaluaci3n</i>	<i>Crterios de calificaci3n</i>	<i>Temporalizaci3n</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposici3n, colaboraci3n o colaboraci3n oposici3n, utilizando las estrategias m1s adecuadas en funci3n de los est1mulos relevantes.	Prueba objetiva de control individual	Valoraci3n t1cnica de un salto de altura, longitud y triple salto.	60%	3 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluaci3n
7. Reconocer las posibilidades de las actividades f1sico-deportivas y art1stico-expresivas como formas de inclusi3n social, facilitando la eliminaci3n de obst1culos a la participaci3n de otras personas independientemente de sus caracter1sticas, colaborando con los y las dem1s y aceptando sus aportaciones.	Trabajo en grupo: observaci3n sistem1tica en el aula	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atenci3n y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesor y a los compa1eros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo. . Valoraci3n objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades f1sicas propias. 	40%	

Escenario telem1tico. Unidad did1ctica 8 ATLETISMO: LOS SALTOS Evaluaci3n, calificaci3n y temporalizaci3n

<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>	Elaboración de un trabajo individual sobre las modalidades de saltos en atletismo	Entrega de trabajo escrito.	100%	<p>3 sesiones</p> <p>Se desarrolla en la 3ª Evaluación</p>

Unidad didáctica 9 BÁDMINTON. Contenidos y criterios de evaluación

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

<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. 	<p>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"> - Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.
	<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"> - Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes. - Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.

Unidad didáctica 9 BÁDMINTON. Evaluación, calificación y temporalización

<i>Crterios de evaluaci3n</i>	<i>Procedimientos de evaluaci3n</i>	<i>Instrumentos de evaluaci3n</i>	<i>Crterios de calificaci3n</i>	<i>Temporalizaci3n</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposici3n, colaboraci3n o colaboraci3n oposici3n, utilizando las estrategias m1s adecuadas en funci3n de los est1mulos relevantes.	Prueba objetiva de control individual	Prueba individual de habilidad: golpeo de rev3s, clear y dejada.	30%	8 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluaci3n
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de conocimientos sobre el reglamento b1sico en situaci3n real de juego	20%	
7. Reconocer las posibilidades de las actividades f1sico-deportivas y art1stico-expresivas como formas de inclusi3n social, facilitando la eliminaci3n de obst1culos a la participaci3n de otras personas independientemente de sus caracter1sticas, colaborando con los y las dem1s y aceptando sus aportaciones.	Trabajo en grupo: observaci3n sistem1tica en el aula	Desarrollo de una competici3n en grupo. . Actitud positiva y responsable en las actividades propuestas . Atenci3n y seguimiento de las explicaciones de clase. Respeto por el material y mobiliario. . Respeto al profesor y a los compa1eros . Adecuado nivel de esfuerzo y capacidad de trabajo. . Valoraci3n objetiva de las limitaciones personales y buen nivel de autoexigencia para superar las capacidades f1sicas propias.	50%	

Escenario telem1tico. Unidad did1ctica 9 B1ADMINTON. Evaluaci3n, calificaci3n y temporalizaci3n

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.				16 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.	Trabajo en grupo.	Elaboración de un trabajo de investigación sobre la historia y reglamentación del bádminton a partir de instrucciones concretas.	100%	

Unidad didáctica 10 VOLEIBOL Contenidos y criterios de evaluación

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

<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. <p>Estructura de la actividad física: intensidades características.</p> <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios. - Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. - La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. 	<p>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"> - Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados. - Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. - Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas. - Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes. - Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.
	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación, independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes. - Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo. - Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.

Unidad didáctica 10 VOLEIBOL Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 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.	Prueba objetiva de control individual	Prueba individual de habilidad: saques	30%	8 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación
	Prueba objetiva de control por parejas	Prueba de habilidad por parejas: golpes	20%	
	Trabajo en grupo: observación sistemática en el aula	Desarrollo de competiciones valorando: - Actitud. - Esfuerzo. - Interés. - Progresión. - Conocimiento del reglamento.	50%	

Escenario telemático. Unidad didáctica 10 VOLEIBOL Evaluación, calificación y temporalización

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Procedimientos de evaluación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Criterios de calificación</i>	<i>Temporalización</i>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.				8 sesiones Se desarrolla en la 3ª Evaluación
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.	Trabajo individual.	Elaboración de un trabajo de investigación sobre la historia y reglamentación del voleibol a partir de instrucciones concretas.	100%	

Unidad didáctica11 TESTS FINALES DE CONDICIÓN FÍSICA. Contenidos y criterios de evaluación

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

<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables - Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una. - La agilidad: factores. - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. - Estructura de la actividad física: intensidades características.</p>	<p>Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (Cr.4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.
<p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor - Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.</p>	<p>Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (Cr.5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.

Unidad didáctica11 TESTS FINALES DE CONDICIÓN FÍSICA. Evaluación, calificación y temporalización

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

ESCENARIO TELEMÁTICO. Unidad didáctica 11 TESTS FINALES DE CONDICIÓN FÍSICA. Evaluación, calificación y temporalización

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Temporalización
Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (4)	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	50%	4 sesiones 3ª Evaluación
Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. (5)	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.	50%	

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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.

4. 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.

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.

Estamos diseñando un espacio de entrenamiento funcional en el polideportivo pequeño, como aula complementaria al polideportivo.

5. 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).

6. 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.

7. 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

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.

8. Actividades extraescolares y complementarias

Se adjuntan como anexos las propuestas al departamento de actividades que se dedica a ello.

Denominación de la actividad:

CAMNINO DE SANTIAGO

Objetivos:

- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica

<p>físicodeportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano</p>
<p>Descripción breve:</p> <p>CAMINATA DE UNA O VARIAS ETAPAS PARTIENDO, TERMINANDO O PASANDO POR LUARCA</p> <p>Fecha de realización: ESTA PLANIFICADA PARA FINAL PRIMER TRIMESTRE , PERO PUEDE ADAPTARSE SI SE INCORPORAN MÁS DEPARTAMENTOS</p> <p>Lugar de realización: VALDES Y MUNICIPIOS COLINDANTES.</p>
<p>Cursos y/o grupos destinatarios: PRIMERO Y SEGUNDO DE LA ESO</p> <p>Nº de alumnos/as que participan: ABIERTO A TODOS EL ALUMNADO DE ESTOS CURSOS, SE PREVÉE UNOS 60</p>
<p>Profesorado responsable:</p> <p>MIGUEL ÁNGEL PASTOR Y MIGUEL ANGÉL MÉNDEZ</p>
<p>Marcar lo que proceda:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>-Requiere autobús. <input type="checkbox"/>-Se pagan entradas. <input type="checkbox"/>-Se contratarán monitores o equivalente.</p> <p><input type="checkbox"/>- Actividad de día completo (mañana y tarde). <input checked="" type="checkbox"/>-Salida de varios días con alojamiento.</p>
<p>PRESUPUESTO:</p> <p>A - Gasto estimado para cada alumno: _____ 55 EUROS ALUMNO/DIA _____ Gasto total para los alumnos: _____</p> <p>B - Gasto estimado para cada profesor: _____ 55 EUROS PROFESOR DÍA _____ Gasto total para los profesores: _____</p> <p>C - Gasto estimado para el Centro (incluye compensación gastos a profesores): ____ 800 EUROS AUTOBUS _____</p>
<p>Plan de recaudación de aportaciones de los alumnos:</p> <p>1ª Cuota: _____ Fecha de recaudación: _____</p> <p>2ª Cuota: _____ Fecha de recaudación: _____</p> <p>3ª Cuota: _____ Fecha de recaudación: _____</p>

4 ^a Cuota: _____	Fecha de recaudación: _____
-----------------------------	-----------------------------

9. Deberes de los estudiantes. Tareas extraescolares.

El Departamento no contempla solicitar deberes en horario extraescolar. Excepcionalmente podrá solicitarse revisar las notas de clase o algunos apuntes que se puedan facilitar a lo largo del trimestre o completar alguna tarea de acondicionamiento físico y salud para aquellos que tengan interés.

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

*La presente programación se terminó de elaborar en el mes de octubre de 2022, siendo
Jefe de Departamento de Educación Física Miguel Ángel Méndez*