

# Educación Física

## 1º ESO

Programación didáctica

Curso: 2018/2019

Departamento de Educación Física

## Índice de contenidos

<b>1. Introducción</b>	3
<b>1.1. Contextualización</b>	4
<b>2. Objetivos</b>	6
<b>2.1. Resultados de aprendizaje</b>	8
<b>2.2. Competencias profesionales, personales y sociales</b>	9
<b>3. Contenidos</b>	13
<b>3.1. Secuenciación y temporización</b>	23
<b>4. Metodología didáctica</b>	25
<b>5. Evaluación</b>	29
<b>5.1. Criterios de evaluación</b>	32
<b>5.2. Criterios de calificación</b>	35
<b>5.3. Actividades de refuerzo y ampliación</b>	39
<b>5.4. Evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje</b>	40
<b>6. Criterios de recuperación</b>	43
<b>6.1. Alumnos pendientes</b>	43
<b>7. Medidas de atención a la diversidad y alumnos con N.E.E.</b>	45
<b>8. Fomento de la lectura</b>	47
<b>9. Recursos didácticos</b>	48
<b>10. Bibliografía de referencia</b>	49
<b>11. Actividades complementarias y extraescolares</b>	50

# **1. Introducción**

El sistema educativo actual tiene como finalidad formar ciudadanos autónomos, críticos y responsables para el desarrollo de la sociedad democrática y que éstos aprovechen las posibilidades que su cultura les ofrece para construir sus vidas de acuerdo con sus conocimientos, sus preferencias, sus capacidades y sus creencias; la educación física, como materia incluida dentro del sistema educativo se basará en pretensiones similares.

En el DECRETO DECRETO 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana, indica que "la Educación Física, a través del desarrollo de la competencia motriz, establece la integración de los conceptos, procedimientos y actitudes vinculados al cuerpo, al movimiento y su relación con el entorno. El enfoque de esta materia, no sólo debe contribuir al desarrollo motriz, sino también a la adquisición de todas aquellas conductas que mejoren la salud y con ello el bienestar físico, psíquico y emocional del alumnado como personas integrantes de una sociedad de bienestar. De este modo, la Educación Física aporta solución a uno de los principales problemas de salud de la sociedad actual, caracterizada por un alto porcentaje de hábitos sedentarios y desequilibrios alimenticios".

El currículum de la Educación Física dentro la Educación Secundaria, debe contemplar en primer lugar una coordinación directa y equilibrada con el desarrollo curricular de la educación primaria, en segundo lugar establecer la progresión adecuada respecto a la etapa anterior y en tercer lugar tener presente las posibilidades que ofrece al alumnado, por una parte su carácter propedéutico, y por otra la posibilidad de que sea una etapa terminal en la escolarización de algunos alumnos/as. El área de Educación Física debe procurar la adquisición de aprendizajes y el desarrollo de aquellas capacidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, mejoren su nivel de habilidad motriz, faciliten el conocimiento y

comprensión de la conducta motriz como organización funcional y significativa del comportamiento humano y permitan asumir actitudes, valores y normas en relación con el cuerpo y con el movimiento”.

En la E.S.O. el área de Educación Física debe contribuir al logro de los objetivos generales de la etapa buscando como fin último el desarrollo integral del alumnado. Para ello, intentamos que desarrolle actitudes de respeto, cooperación y responsabilidad; que valore el esfuerzo y trabajo personal como camino para conseguir la autonomía y las metas que se proponga. Pretendemos que el alumnado desarrolle un razonamiento lógico; que comprenda los mensajes de la comunicación habitual; que tenga una visión crítica de la información que recibe; que se habitúe al trabajo intelectual y físico, utilizando las técnicas más idóneas; que sepa desarrollar un trabajo en equipo, valorando los aspectos más positivos de éste; y que además sepa expresar sus pensamientos y sentimientos.

Además intentaremos que nuestra asignatura ayude a resolver los problemas de interés general relacionados con la salud en su más amplia acepción. En primer lugar, intentaremos que vivencie la práctica física como algo único, que le permita alcanzar el equilibrio psico-físico que de ella deriva. En segundo lugar, y no menos importante pretendemos que el alumnado experimente distintas formas de práctica deportiva, desarrollando el autocontrol, el sentido de la economía y del ajuste, mejorando sus prestaciones y autonomía, además de educar de forma inteligente la ocupación del tiempo de ocio. En este sentido, intentamos dar respuesta a las necesidades que se plantea la sociedad actual: necesidad de conservar una buena salud; de esparcimiento y contacto con la naturaleza, conservándola y cuidándola; y necesidad de expresar nuestros sentimientos más profundos, eliminando los estereotipos y la incomunicación.

## **1.1. Contextualización**

El IES "San Vicente" está situado en la localidad de San Vicente del Raspeig, es el instituto

más antiguo de la población y también el que mayor número de alumnos tiene.

Recibe su alumnado de los CEIP más cercanos : Raspeig , Bec del Águila y Almazara fundamentalmente. A su vez, recibe alumnos en 1º de Bachillerato de la extensión que el centro tiene en la vecina población de Agost, así como del colegio concertado "Santa Faz" que tampoco imparte Bachillerato.

En cuanto a las características del alumnado en general se puede decir que su nivel sociocultural y socioeconómico es medio. Y en cuanto a la experiencia previa en temas relacionado con la educación física (práctica anterior de deportes, bailes, juegos...) es variada. Algunos practican asiduamente algún tipo de actividad física, otros solamente practican de vez en cuando y otros tantos su actividad se limita a la práctica realizada en las clases de educación física, con lo que es necesario adaptarse a los diferentes niveles del alumnado que nos encontramos en las clases de educación física.

Otro aspecto a tener en cuenta es que en la etapa de la E.S.O. se producen fuertes cambios en los chicos y chicas, es la etapa del estirón en estatura y peso, aumenta el corazón, pulmones y masa muscular, se producen cambios hormonales, se empiezan a diferenciar los chicos de las chicas en cuanto a rendimiento físico. A nivel motor en la primera fase de la pubertad tienen problemas en el aprendizaje de las nuevas destrezas motrices, esto mejorará de forma cualitativa en la segunda fase. A estas características generales debemos sumar el hecho de que el alumnado no posee los mismos conocimientos y experiencias, ni iguales ritmos de aprendizaje, por ello en la medida de lo posible consideraremos al alumno a partir de su nivel de desarrollo y maduración y fundamentar los nuevos aprendizajes sobre los que ya posee.

## 2. Objetivos

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes; conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás; practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos; ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás y resolver pacíficamente los conflictos, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo y los comportamientos sexistas.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, incorporar nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en uno mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, y contribuir así a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## 2. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
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.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
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 demás y aceptando sus aportaciones.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
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.

## **2.1. Resultados de aprendizaje**

### **Evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.**

La evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje se llevará a cabo al finalizar el curso evaluando la programación didáctica, y por tanto el proceso de enseñanza aprendizaje, por medio de la MEMORIA FINAL de curso del Departamento de Educación Física en la que se recogerán los siguientes apartados:

- a) La concreción de los correspondientes objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
- b) La planificación temporal para el curso académico.
- c) La selección de aquellos contenidos que se consideran básicos para un adecuado progreso educativo del alumnado y su promoción a los cursos sucesivos.
- d) La organización de los contenidos que permita la atención a la diversidad de motivaciones, intereses y capacidades del alumnado, por ofrecer una adecuada gradación del aprendizaje, así como las medidas educativas complementarias y de refuerzo.
- e) Las medidas, las estrategias didácticas y los criterios de evaluación previstos para facilitar al alumnado la superación de las correspondientes materias y ámbitos pendientes.
- f) Los métodos, estrategias y recursos didácticos previstos para transformar las intenciones educativas en una propuesta coherente de actividades de aula, así como los procedimientos e instrumentos para evaluar los aprendizajes del alumnado y seguir su progreso.



g) La integración, en la materia, ámbito o módulo correspondiente, de la educación en valores.

h) Los resultados de esta evaluación quedarán reflejados en el libro de actas del departamento correspondiente para, en su caso, adecuar las actividades de enseñanza y aprendizaje programadas, así como los métodos, estrategias y recursos didácticos adoptados.

## **2.2. Competencias profesionales, personales y sociales**

## **COMPETENCIAS BÁSICAS. RELACION ENTRE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Y LOS OBJETIVOS DEL REA Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

La materia de educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de tres competencias básicas: La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; la competencia social y ciudadana y la competencia cultural y artística. Pero también contribuirá en gran medida a la consecución de las demás competencias

### **La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

La educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañaran a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo en aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

### **La competencia social ciudadana.**

La educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de esta competencia. Las actividades físicas, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

### **Autonomía e iniciativa personal**

La educación física ayuda de forma destacable a la consecución de estas capacidades fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas deportivas, y en aspectos de planificación de actividades para

la mejora de su condición física. Por otro lado, en la medida en que el alumnado se enfrenta a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad, también se enfrentará a situaciones en las que deberá manifestar responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y aceptar los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

### **La competencia cultural y artística**

La educación física contribuye a la apreciación y comprensión del hecho cultural mediante el reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos, la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en un deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que se produce.

### **La competencia para aprender a aprender**

La educación física ayuda a la consecución de esta capacidad al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

### **Competencia en comunicación lingüística**

A la adquisición de esta competencia la educación física contribuye ofreciendo una variedad de

intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

**Competencia matemática:**

Aunque a esta competencia la educación física contribuye en menor grado sí que es cierto que en muchos casos se necesita del cálculo matemático para saber por ejemplo la frecuencia cardiaca con la que se debe trabajar (Z.A.S.), hallar fórmulas, se utilizan las medidas de tiempo, espacio...

### 3. Contenidos

Los contenidos dentro del área de Educación Física quedan estructurados en cinco bloques, a saber:

- Bloque 1: Condición Física y salud. El trabajo de las cualidades físicas a través de métodos concretos que deben conocer, contribuye a la mejora de la salud, a la vez que incide en la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones, con especial interés a la prevención de las enfermedades cardiovasculares derivadas de hábitos inadecuados. Además, el conocimiento de las diferentes partes de la sesión y el trabajo autónomo que se fomenta en el calentamiento y la vuelta a la calma permite orientar al alumnado hacia la realización individual de actividades en su tiempo de ocio y disfrutar de su cuerpo en movimiento desde un prisma saludable y adecuado.
- Bloque 2: Juegos y deportes. Este bloque sigue siendo, también en la educación secundaria, uno de los pilares de la materia. La participación en los diferentes deportes y la resolución de las situaciones deportivas obliga al alumno a una toma de decisiones continua tanto a nivel motriz como cognitivo, a la vez que mejora las actitudes de colaboración, diálogo y trabajo en equipo para la consecución de metas comunes. Este contenido permite así demostrar las propias capacidades, superar dificultades a partir del esfuerzo personal y competir sin actitudes de rivalidad con sus propios compañeros y compañeras. Merece especial consideración el desarrollo curricular específico del deporte autóctono, la pelota valenciana, que además contribuye al conocimiento del patrimonio cultural del entorno donde viven.
- Bloque 3: Actividades adaptadas al medio. Los contenidos relacionados con las actividades adaptadas al medio tienen su inicio en la etapa de primaria con una orientación participativa y de respeto al medio en el cual se practican. Así pues,

estimulada la participación, es momento de crear en el alumno/a mayores retos como la colaboración en la organización de dichas actividades y el desarrollo de una actitud crítica y respetuosa con el medio natural, fomentando el uso adecuado del entorno y la reducción del impacto medioambiental mediante la aplicación de medidas preventivas y de seguridad ante posibles riesgos .

- **Bloque 4: Expresión Corporal y comunicación.** Las actividades de expresión corporal y comunicación favorecen la desinhibición y la exteriorización de sentimientos y emociones al mismo tiempo que se consolidan como elementos básicos de la comunicación, la relación con los demás y la expresión. Dentro de este bloque y para esta etapa educativa se estimula la creatividad del alumno/a en relación al montaje de danzas y coreografías sencillas, en primer lugar desde una perspectiva de colaboración y en segundo lugar aumentando la complejidad de las tareas hacia una vertiente más participativa y relacionada con la toma de decisiones desde un espíritu más creativo y emprendedor.
- **Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura.** Este bloque común a toda la materia debe estar coordinado con el trabajo específico de la misma, sólo así la referencia del trabajo competencial y la formación integral del alumno es un objetivo asumible por el sistema educativo. La inclusión social, la empatía, la colaboración y el trabajo en equipo para la resolución de tareas entran a formar parte del individuo en sociedad. Esto implica una serie de comportamientos como el respeto y la tolerancia, entre otros, relacionados y desarrollados desde la Educación Física.

Concretamente, en relación a cada bloque de contenidos, tendríamos:

Bloque 1: Condición Física y Salud:

- Pruebas de valoración de las capacidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad como medio para determinar el equilibrio entre los valores obtenidos y la mejora de la condición física y la contribución de esta a la salud y al bienestar personal. Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: la toma de pulsaciones. Cálculo de la zona de actividad saludable (ZAS). Utilización de las nuevas tecnologías aplicadas al desarrollo y control del esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Sistemas metabólicos de obtención de energía: anaeróbico y aeróbico. Características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables como: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso, satisfactoria, acorde con la edad y características personales.
- El aparato locomotor: movimientos articulares y acciones musculares. Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado. Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad buscando la cooperación del alumnado en su práctica.
- El calentamiento: concepto y fases. La vuelta a la calma como una parte fundamental de la sesión, valorando su importancia como medio de prevención de lesiones. Clasificación y puesta en práctica de ejercicios de calentamiento general y de vuelta a

la calma, relacionándolos con la parte principal de la sesión.

- Normas del calentamiento: completo, progresivo, respirar con normalidad, moderado, suficiente y ordenado. Vuelta a la calma: progresiva, de más a menos intensidad y específica según el ejercicio realizado utilizando estiramientos, juegos sensitivos y actividades de relajación.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio y la actividad físico deportiva y artístico expresiva. Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento).

Bloque 2: Juegos y deportes:

- Adquisición de habilidades básicas gimnásticas globales: desplazamientos, saltos, equilibrios, giros, trepas, etc. Explicación y realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, como por ej. actividades acuáticas, actividades atléticas, etc.



- Utilización de figuras, en función de sus posibilidades motrices desarrollando actitudes no competitivas de cooperación y participación. El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad, como base para la experimentación de golpes, lanzamientos y recepciones de móviles con una y dos manos. Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos como el colpbol y deportes de colaboración-oposición como p.ej. el baloncesto y fútbol-sala y de oposición como p.ej. las actividades de lucha, etc.
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej. el goalball para desarrollar comportamientos inclusivos entre el alumnado. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte como dinámica de grupos y disfrute personal.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente. Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

### Bloque 3: Actividades adaptadas al medio:

- Aspectos a considerar en la organización de actividades físico-deportivas en el propio centro o en entornos cercanos: senderismo, orientación, las rutas en bicicleta, las acampadas, los grandes juegos, actividades de escalada, de multiaventura y las actividades acuáticas.

- Elementos importantes del paisaje y de la toponimia: flora y fauna del entorno próximo, como lugar para la realización de dichas actividades. Posibilidades de práctica que ofrece el propio centro y el entorno próximo. Técnicas básicas de las actividades realizadas: senderismo, orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas.
- Revisión y respeto de las normas para la conservación y mejora del propio centro y el entorno próximo, en la práctica de actividades físico deportivas, estableciendo normas de seguridad en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en el propio centro.

#### Bloque 4: Expresión corporal y comunicación:

- Colaboración en la planificación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos.
- Participación en sencillos montajes artísticos comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad.
- Utilización de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad: mimo, drama, baile, danza, etc.

- Aplicación de la respiración como un elemento del ritmo y del bienestar individual.  
Empleo de un método de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonía, Schultz, masaje) para controlar el propio cuerpo y ser aplicado a distintas situaciones prácticas de la vida.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales. Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje. Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje. Glosario términos conceptuales del nivel educativo.  
Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.

- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión. Respeto en el uso del lenguaje.

Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura:

- Exposición y práctica de juegos y deportes recreativos que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas, concienciando de la importancia de estas actividades como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- Colaboración en el diseño de actividades deportivas en el centro.
- Comprensión del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Sensibilizando de la importancia de la deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Elección de algunas actividades físico-deportivas identificando los riesgos que conllevan. Identificación de los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno.

- Aplicación de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades planteadas. Primeros auxilios.
- Iniciativa e innovación Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.
- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en p.ej. banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas, etc. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información.
- Procedimientos de presentación de contenidos Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir

información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo. Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto. Diseño de presentaciones multimedia. Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad. Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos. Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas. Asunción de distintos roles en equipos de trabajo. Pensamiento de perspectiva. Diálogo igualitario. Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo. Pensamiento medios-fin. Estrategias de planificación, organización y gestión. Selección de la información, técnica y recursos materiales. Estrategias de supervisión y resolución de problemas. Evaluación de procesos y resultados. Valoración del error como oportunidad. Habilidades de comunicación.

#### 1ª EVALUACIÓN:

- WARM UP (Calentamiento General y Flexibilidad).
- DUR@ COMO EL HIERRO (Fuerza e Higiene Postural).
- ¡AGUANTA! (Resistencia aeróbica y aero-anaeróbica).

- ¡DALE DURO! (Beisbol).

2ª EVALUACIÓN:

- PARKOUR (Gimnasia Artística en suelo).
- ¡ACRÓBATAS! (Acrosport).
- PINFUVOTE.

3ª EVALUACIÓN:

- RELEVOS
- SALTO DE LONGITUD
- LOS JUEGOS MODIFICADOS

### **3.1. Secuenciación y temporización**

1ª EVALUACIÓN:

- WARM UP (Calentamiento General y Flexibilidad).

- DUR@ COMO EL HIERRO (Fuerza e Higiene Postural).
- ¡AGUANTA! (Resistencia aeróbica y aero-anaeróbica).
- ¡DALE DURO! (Beisbol).

2ª EVALUACIÓN:

- PARKOUR (Gimnasia Artística en suelo).
- ¡ACRÓBATAS! (Acrosport).
- PINFUVOTE.

3ª EVALUACIÓN:

- RELEVOS
- SALTO DE LONGITUD
- LOS JUEGOS MODIFICADOS



## 4. Metodología didáctica

### METODOLOGÍA; A. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.

#### A. Metodología general y específica. Recursos didácticos y organizativos.

El procedimiento general a llevar a cabo será el siguiente: La clase comenzará lo antes posible. Instantes después del toque de timbre correspondiente. Si bien, si antes hubiera otra clase, se concederá el tiempo necesario para el traslado del aula correspondiente, al gimnasio.

La clase finalizará unos minutos antes del respectivo toque de timbre, para conceder el tiempo necesario para el aseo y para el traslado al aula correspondiente, desde el gimnasio.

La clase comenzará en el gimnasio, delante de la pizarra existente en el mismo. Desde allí explicará el profesor las actividades que se van a realizar. Como en muchos momentos coinciden varios grupos a la misma hora sólo un grupo podrá situarse en este lugar y los restantes el profesor indicará en su momento el lugar adecuado para comenzar que básicamente será o en las pistas deportivas o en otro extremo del gimnasio.

El procedimiento habitual para justificar las faltas de asistencia será el de presentar el correspondiente escrito de los padres (junto a la documentación que estimen oportuna) al profesor, el cual anotará y devolverá, para su entrega definitiva al tutor. Se debe presentar a la siguiente clase después de la ausencia. Se considerará falta injustificada si no se presenta o bien los motivos aducidos no son de significada relevancia

Todos los alumnos/as tienen la obligación de asistir a clase, incluso aunque estén indispuestos y no puedan realizar ninguna o alguna actividad física (lesión, enfermedad no invalidante, recuperación, etc.), en ningún caso será aceptable este argumento como justificación de una falta de asistencia. Si el

motivo de la indisposición no fuera evidente deberán entregar un justificante, como en el punto anterior, que guardará el profesor.

Todas las justificaciones y observaciones similares se entregarán o realizarán antes de comenzar la clase.

En cuanto a los métodos y estilos de enseñanza, Los métodos de enseñanza serán diferentes según la actividad a realizar. Así, se utilizará tanto el método analítico como el global o el mixto.

Lo mismo ocurre con los estilos de enseñanza, donde se utilizará tanto la instrucción directa, como la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado o la resolución de problemas.

En cuanto a la organización también variará según la actividad a realizar. Se utilizará formas de agrupamiento en gran grupo, grupos reducidos, oleadas, tríos, parejas e individual.

### **METODOLOGÍA GENERAL Y ESPECÍFICA DEL ÁREA.**

El modelo integrador, unitario y multifuncional de E.F. que se propone, así como la concepción constructivista del aprendizaje por la que se opta, van a caracterizar el modelo de enseñanza que desde este departamento se adopta.

Se pretende una metodología que:

- Active mecanismos cognoscitivos, para ello la metodología será activa (de búsqueda, resolución de problemas), no exclusivamente de reproducción de modelos y de mando directo. Las actividades incidirán tanto en los mecanismos de ejecución como en los de percepción y decisión.

- Favorezca el desarrollo funcional y propicie la adquisición del mayor número posible de patrones, mediante experiencias múltiples y variadas, partiendo de una actividad motriz natural, global e inespecífica, consiguiendo la máxima participación de los alumnos/as en clase, evitando los tiempos largos de inactividad, con una progresión de actividades de más fácil a más difícil.

- Considere los niveles de partida y los ritmos individuales de desarrollo de los alumnos/as en cada momento, mediante la individualización y la evaluación criterial.

- Procure una enseñanza no discriminatoria y/o sexista, sobretodo recordando que el carácter sexista de las actividades lo imprime su tratamiento, y no la actividad en sí.

- Favorezca las relaciones interpersonales, mediante el fomento de la dinámica de grupo y primando las actividades colectivas y cooperativas frente a las individuales y competitivas.

- Propicie la adquisición de hábitos y actitudes, para ello se le dará siempre información conceptual que justifique y de sentido a las actividades motrices de una forma significativa.

## *I.E.S. San Vicente*

- Imprima un carácter lúdico a la enseñanza, a través del juego como recurso didáctico.
- Favorezca la autonomía, y el aprender a aprender, vinculando la práctica y el conocimiento, imprimiendo en las actividades las acciones de crear, jugar, participar...
- Promueva la adquisición de habilidades motrices complejas, como evolución natural y necesaria de las habilidades motrices básicas hacia las específicas.
- Y atienda a la diversificación de intereses de los alumnos/as, por medio de distintos tipos de actividades y de juegos deportivos como alternativa.

Como estilos de enseñanza se utilizarán desde los más directivos en las primeras sesiones, tanto al inicio de curso, como los primeros días de cada unidad didáctica, hasta evolucionar a estilos donde el alumno/a se desenvuelva de forma más autónoma y creativa de forma progresiva.

En una materia tan especial como la Educación Física, se tendrán en cuenta los siguientes principios metodológicos:

- El alumno debe ser el protagonista de su propio aprendizaje.
- Los aprendizajes serán en progresión adecuada.
- El aprendizaje será útil y será la base para otros posteriores.
- Se tendrá en cuenta que las actuaciones serán adaptadas a alumnos que necesiten concreciones curriculares.
- El alumno debe ser tenido en cuenta en su diversidad.
- Es necesario inculcar a los alumnos de estas edades la autoevaluación y la coeducación.

### **ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.**

Las actividades de enseñanza-aprendizaje han sido expresadas en el punto anterior, junto con sus unidades didácticas.

Orientaciones metodológicas en función de los contenidos:

Condición Física: A partir de la evaluación inicial, con carácter diagnóstico, se establecerán las necesidades y el punto de partida del grupo. Para ello los alumnos realizarán distintos test que medirán sus capacidades físicas básicas.

Eliminaremos la posibilidad de convertir estas tareas en algo rutinario, por medio de la variedad y el juego como la única manera de eliminar el rechazo que tradicionalmente sufre este contenido.

Juegos y deportes: Emplearemos estilos de enseñanza como la asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas. Como técnicas de enseñanza utilizaremos la instrucción directa para la técnica e indagación (resolución de problemas) para situaciones jugadas y partidos. El alumno tendrá que resolver problemas relativos a por ejemplo: su ubicación en el terreno de juego en cada situación, a quién marcar, cómo desmarcarse, técnicas de ejecución más efectivas a emplear en cada momento (tiro, pase, bote,...), decisiones tácticas individuales y de conjunto, etc. La estrategia será mixta: global-analítica-global.

Expresión corporal: El planteamiento será aquel en el que el profesor propone y el alumno experimenta, para situaciones relacionadas con la exploración del espacio interior y el conocimiento de propio cuerpo. Para contenidos como danzas, bailes de salón, bailes latinos se optará por estilos basados en la reproducción de

modelos a la asignación de tareas y al descubrimiento guiado e incluso grupos reducidos y enseñanza recíproca. La estrategia será analítica en las primeras sesiones y después global.

Actividades en el medio natural: Utilizaremos la Instrucción directa para la enseñanza de los elementos básicos de la Orientación (Plano, mapa, leyenda, brújula, etc.), y la resolución de problemas en el establecimiento de estrategias para conseguir encontrar todas las balizas en el menor tiempo posible.

## 5. Evaluación

### *B. Relación de las competencias clave y su ponderación dentro de la programación.*

COMPETENCIAS CLAVE	PONDERACIÓN
CCLI: Competencia comunicación lingüística.	5%
CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	5%
CD: Competencia digital.	5%
CAA: Competencia aprender a aprender.	30%
CSC: Competencias sociales y cívicas.	30%
SIEE: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	15%
CEC: Conciencia y expresiones culturales.	10%

### **C. Relación de las competencias clave y la ponderación del área de Educación Física con los principales indicadores de logro**

COMPETENCIAS CLAVE	INDICADOR DE LOGRO
CCLI: Competencia comunicación lingüística.	Trabajo calentamiento Mural/trabajo de fuerza y flexibilidad Pruebas escritas Reflexiones finales en la vuelta a la calma
CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	Ficha ICM y ZA Control pulso en las clases

<p>CD: Competencia digital.</p>	<p>Elaboración de trabajos en formato digital</p> <p>Búsqueda de información en páginas web</p> <p>Uso del móvil y ordenador para cortar pistas mu brújula, página Moodle del centro...</p>
<p>CAA: Competencia aprender a aprender.</p>	<p>Elaboración del calentamiento de forma autónom</p> <p>Realización de ejercicios de fuerza y flexibilidad de los ya conocidos.</p> <p>Utilización de recursos técnico-tácticos de las di disciplinas deportivas y juegos trabajados.</p> <p>Toma de decisiones técnico-tácticas.</p>
<p>CSC: Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>Respeto de las normas de clase y de los distintos deportes.</p> <p>Respeto a los compañeros y profesor.</p> <p>Capacidad de resolución de conflictos de forma autónoma.</p> <p>Aceptación de los distintos niveles de habilidad capacidad propios y de los compañeros.</p> <p>Tomar conciencia de la importancia de los hábitos saludables relacionados la práctica diaria de Act física</p>
<p>SIEE: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>Participación activa en las actividades y juegos d</p> <p>Montaje y desmontaje del material de clase.</p>
<p>CEC: Conciencia y expresiones culturales.</p>	<p>Conocer los juegos autóctonos de la zona de la V</p> <p>Utilizar el cuerpo para expresar ideas y sentimie como para desarrollar montajes coreográficos co musical.</p>

## **Instrumentos de evaluación.**

Para el procesamiento y recogida de información sobre el nivel de aprendizaje de los contenidos aprendidos por el alumno se utilizará:

- Escalas de observación y/o Listas de control. (Para la valoración de las producciones y los ejercicios diarios).
- Pruebas escritas (estas pruebas podrán ser abiertas, cerradas o mixtas para la valoración de conocimientos conceptuales y/o procedimentales).
- Grabación y/o escala de observación de la práctica de condición física, de habilidades motrices o de composiciones coreográficas.

Todos estos instrumentos de evaluación pueden ser utilizados a lo largo de las diferentes unidades didácticas para realizar:

- Autoevaluaciones en las que cada alumno evalúa su propio trabajo.
- Heteroevaluaciones en las que unos alumnos evaluarán a otros.
- Coevaluaciones para la evaluación mutua entre alumnos.

## **Tipos de evaluación.**

La evaluación de los alumnos se llevará a cabo en tres momentos durante el curso:

a) *Evaluación inicial*: se realiza al comienzo del curso académico con la recogida de datos e

impresiones de la situación de partida para establecer las directrices de la programación de aula. Estas impresiones y datos se ponen en común con el resto de profesorado en las sesiones de Evaluación Cero de cada uno de los grupos que se celebrarán en el mes de Octubre.

b) *Evaluación del proceso*: se realizará durante el curso a través de la recogida continua y sistemática de datos del proceso de aprendizaje de cada alumno que se reflejará en las sesiones de evaluación de Diciembre y Marzo (1ª y 2ª evaluación respectivamente) y que permitirá al profesor, alumno y padres conocer el estado de los aprendizajes que ha de adquirir el alumno a lo largo del curso.

c) *Evaluación final*: Se realizará en el mes de Junio y en ella se valorarán los aprendizajes adquiridos por el alumno en función de la consecución de los objetivos establecidos para su nivel en concreto.

## 5.1. Criterios de evaluación

1. Resolver situaciones motrices individuales

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades aplicando los fundamentos técnicos y habilidades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

específicas, de las actividades físico-deportivas

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas

de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de

sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de



2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo expresión corporal y otros recursos.  
prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus  
compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

4. Reconocer los factores que intervienen en la

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes acción motriz y los mecanismos de control de la actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

intensidad de la actividad física, aplicándolos a la

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad

propia práctica y relacionándolos con la salud.

física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

3. Resolver situaciones motrices de oposición,

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las colaboración o colaboración oposición, utilizando las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

estrategias más adecuadas en función de los

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de  
de  
estímulos relevantes.

defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el

objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes acción motriz y los mecanismos de control de la actividades físico-deportivas y artístico-

expresivas trabajadas en el ciclo.

intensidad de la actividad física, aplicándolos a la

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad

propia práctica y relacionándolos con la salud.

física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque con las posibilidades personales y dentro de lo saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus exigencias en su esfuerzo.

posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos en las fases de la sesión de actividad física, realizándolos.

relacionándolas con las características de las

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. mismas.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función

de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas

inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos ya establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

la participación de otras personas independientemente

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-activas y de utilización responsable del entorno.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-

deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo,

las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas

su participación en actividades físico-deportivas y propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

artístico-expresivas, analizando las características de

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del

las mismas y las interacciones motrices que entorno.

conlleven, y adoptando medidas preventivas y de

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas seguridad en su desarrollo.

durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos Comunicación en el proceso de aprendizaje, para digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de buscar, analizar y seleccionar información relevante, búsqueda, análisis y selección de información relevante.

elaborando documentos propios, y haciendo

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, exposiciones y argumentaciones de los mismos.

relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

## **5.2. Criterios de calificación**

Al alumno/a se le evaluará en los tres campos: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

El Conceptual o cognitivo debe abarcar todos aquellos conocimientos de los objetivos y bloques de contenidos de los que forma parte el currículo, ya sea en el plano teórico de las estrategias y técnicas de entrenamiento de las capacidades físicas, como de las diferentes habilidades físicas, de los fundamentos del cuerpo en movimiento y de

los criterios higiénicos a guardar.

En el Procedimental, el alumno/a debe ser evaluado/a del progreso alcanzado y de la evolución observada en sus condiciones biológicas y de habilidades motrices, básicas, específicas y cualidades físicas, además de las adaptaciones realizadas en sus hábitos higiénico-deportivos con criterios de salud.

En el Actitudinal, se debe realizar una valoración de su aptitud ante la aceptación de valores, de la asignatura, ante sus compañeros, sobre las reglas del juego, sobre las reglas o normas sociales y sobre el carácter del alumno.

Cada una de las partes tendrá un peso específico que se encuentra detallado en los criterios de calificación, estableciendo unos porcentajes para cada una de ellas, pero al mismo tiempo representan un todo evaluable en sí mismo.

## **1- CRITERIOS GENERALES**

Al ser la E. F. una materia eminentemente práctica, este departamento considera la ASISTENCIA a clase un aspecto fundamental. Por ello se establece que con tres o más faltas de asistencia sin justificar o indebidamente justificadas por evaluación (necesario justificante médico u otro justificante adecuado), el alumno/a tendrá una calificación negativa en la evaluación.

En cuanto a la distribución porcentual para la obtención de la calificación será:

**1º y 2º ESO CONCEPTOS: 20% \* PROCEDIMIENTOS: 50% \* ACTITUDES: 30% \*\***

**3º y 4º ESO CONCEPTOS: 20% \* PROCEDIMIENTOS: 50% \* ACTITUDES: 30% \*\***

**1º Bachiller CONCEPTOS: 20% \* PROCEDIMIENTOS: 50% \* ACTITUDES: 30% \*\***

\*Los porcentajes asignados a procedimientos y conceptos podrán variar dependiendo de los contenidos específicos que se están trabajando y del criterio de profesor.

\*\*Atendiendo a las características del alumnado con el que se trabaja, se aboga por dar una importancia significativa a las actitudes.

Para aplicar esos porcentajes a la calificación de la evaluación, el alumno debe tener POR LO MENOS UN 4 en cada una de las partes de la calificación.

Pruebas para calificar:

**CONCEPTOS:** Exámenes teóricos, trabajos y preguntas orales.

**PROCEDIMIENTOS:** Participación activa, exámenes prácticos.

**ACTITUDES:** Faltas sin justificar, retrasos, no entrega de trabajos, no traer la ropa y todos los ítems que se detallan en el "Tamagochi", restarán un punto en el apartado de las actitudes, cuando el alumno tenga menos de 4 puntos, la calificación de la evaluación será negativa.

Los alumnos que por lesión o enfermedad de larga duración, no puedan realizar clase práctica, deberán asistir a clase normalmente y se les aplicará los siguientes porcentajes:

**CONCEPTOS: 70% ACTITUDES: 30%**

El profesor se reserva el derecho de pedir trabajos extra o realizar algún examen con el fin de compensar la falta de práctica a aquellos alumno/as que por motivos diversos su asistencia no haya sido regular a lo largo de una evaluación (30%). En este último caso para aprobar la evaluación debe superar o igualar el 5 de nota.

## **2.- CRITERIOS ESPECÍFICOS.**

- **ASISTENCIA:** Se pasará lista diariamente, y se considerará retraso si el alumno/a llega con un retraso inferior a 5 minutos y falta de asistencia si es superior.

Se considera FALTA: No asistir a clase o presentarse de forma no justificada en clase sin material, ropa adecuada...

Las faltas deben justificarse debidamente, por padre, madre o tutor (si procede: asistencia sanitaria, deber inexcusable, fallecimiento de un familiar...) mediante justificante del centro o departamento de educación física antes de finalizar la evaluación correspondiente. **Tres o más faltas no justificadas implican suspenso en la evaluación.** Siete o más faltas no justificadas en el curso conllevan suspenso en el curso.

- **Lesiones y enfermedades:** El lesionado debe asistir a clase siempre que su estado se lo permita (en esa sesión el alumno/a ayudara en la organización y/o plasmará por escrito todo lo acontecido en la clase y se lo entregara al profesor/a). La no comparecencia en clase padeciendo una lesión que no le impida asistir (brazo escayolado...) se computará como falta que debe justificar. Todas las ausencias por enfermedad o lesiones deben ser justificadas

mediante certificación médica o nota de los padres. En caso de que la incapacidad temporal abarque más del 30% del total de clases en una evaluación, el alumno/a realizará un examen de los contenidos impartidos así como un trabajo (o varios si no puede asistir a clase) a determinar.

Cualquier lesión o enfermedad no exime de los contenidos teóricos de la asignatura teniendo por tanto que realizar trabajos que compensen la falta de práctica y al mismo tiempo complete la teoría de la asignatura. Se realizará una adaptación curricular para cada caso.

- **Conducta en clase.** Se busca en el alumno una actitud participativa, es decir, activa y no pasiva. Las conductas intolerantes tanto hacia el compañero como hacia el profesor serán consideradas como faltas leves o graves según su condición (según se regula en el Reglamento de Régimen Interno). El alumnado será responsable del buen uso del material que se le adjudique en cada sesión de trabajo, siendo responsable de su mala utilización o pérdida. La colaboración del alumno/a también estará contemplada en la evaluación. Dependiendo de la gravedad del hecho que motive una expulsión se informará a dirección para que actúe en consecuencia.

- **Trabajos:** Los trabajos deberán ser entregados el día establecido por el profesor/a. Excepcionalmente se aceptará un trabajo fuera de plazo pero conllevará una bajada de la nota.

- La **EVALUACIÓN es CONTINUA**, siendo la nota final, la media de las 3 evaluaciones.

La nota de cada evaluación se obtendrá de tres apartados a evaluar:

I) Conceptual: II) Procedimental: III) Actitudinal:

El porcentaje de la nota en los tres apartados será variable (según hemos citado anteriormente) y dependerá de los criterios de evaluación que se pretendan conseguir en las diferentes unidades didácticas de las diferentes evaluaciones (teniendo más peso aquel apartado que involucre a más criterios de evaluación o se considere por el profesor/a que tiene una mayor importancia para el alumnado. El alumno debe presentar todos los trabajos y presentarse a todos los exámenes para tener derecho a la aplicación de los porcentajes de la nota, la no realización de alguno de ellos por motivos no justificados conllevará el suspenso de la evaluación o de la asignatura si el caso se da en la 3ª evaluación.

El profesor se reserva la posibilidad de **INCREMENTAR** la nota final en aquellos casos que considere oportuno, así como cambiar a lo largo del curso alguna norma para adecuarse a las necesidades del grupo.

### **5.3. Actividades de refuerzo y ampliación**

Este tipo de actividades se recoge en la presente programación de la siguiente forma:

\* Partimos de la realización de una evaluación inicial a los alumnos/as, que engloba conceptos, procedimientos y actitudes.

\* En función de los resultados obtenidos se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptadas a las posibilidades individuales de los alumnos/as.

\* Los criterios de evaluación y calificación han sido diseñados de forma que posibilitan alcanzar los objetivos mínimos de curso a todos los alumnos/as sin que estos limiten a los de mayor capacidad.

\* Se ofrecen en la mayoría de las unidades didácticas la posibilidad de ampliar las necesidades de los alumnos/as, tanto en conceptos, procedimientos como en actitudes.

\* Se ofrecen en algunas ocasiones unidades didácticas alternativas, que pueden desarrollarse de forma simultánea por parte del profesor con distintos grupos de clase, lo que permite atender a todos los alumnos/as con independencia de su nivel de capacidad.

\*La utilización del "diario" es una buena forma para evaluar tanto aquellos discentes con grandes problemas conceptuales, lecto-escritura, matemáticas... y aquellos con inquietudes en la materia o que simplemente quieren disfrutar más de esta asignatura

Este diario consiste en plasmar por escrito y dibujos la sesión de educación física realizada, como mínimo tendrá una extensión de un DIN A5 y como máximo la extensión que desee el alumno/a.

Habrá una serie de apartados a cumplimentar en cada sesi3n:

- Fecha: con día de la semana, día del mes, mes y año.
- Unidad Didáctica a la que pertenece la sesi3n.
- Título de la sesi3n (el que comente el profesor o aquel que intuya el alumno/a).
- Descripci3n de la sesi3n por escrito y dibujos (dependerá de la capacidad del alumno/a el plasmar la sesi3n a través de escritura o de dibujos). El alumno/a debe hacer hincapié en aquello nuevo que se haya dicho y/o hecho en clase.
- Opini3n personal y/o crítica constructiva. En este apartado el alumno/a pueda dar su opini3n, aportar variantes a las actividades...

Nota:- la realizaci3n de este diario tiene un valor de dos puntos sobre diez en cada evaluaci3n, por tanto el que no lo realice podrá obtener como máximo un ocho. Además será obligatorio para aquellos alumnos/as que temporalmente o permanentemente no puedan desarrollar parte o la totalidad de la actividad física propuesta por el profesor/a. Así como aquellos discentes que tengan ACIS en otras asignaturas y no se han capaces de superar la prueba escrita.

Además el alumnado tendrá la posibilidad de utilizar los recursos T.I.C. A través de Internet para ampliar conocimientos o reforzar aquellos que le flojeen. Se le propondrán lectura de artículos y libros que refuercen lo ya aprendido o lo amplíen. Se les informará de las escuelas deportivas y centros de ocio deportivo por si quieren mejorar o reforzar sus capacidades físicas, técnica y/o táctica, así como mejorar la relaci3n con los demás.

## **5.4. Evaluaci3n del proceso de enseñanza y aprendizaje**

La informaci3n que proporciona la evaluaci3n del proceso de enseñanza servirá para que el profesorado del departamento de E.F. Disponga de informaci3n relevante con el fin de analizar críticamente su propia intervenci3n educativa y tomar decisiones al respecto. Se tratar  de evaluar, por tanto, la programaci3n del proceso de enseñanza y la intervenci3n del profesor, los recursos utilizados, los espacios y tiempo previstos, la agrupaci3n de alumnos, la adecuaci3n de los objetivos y contenidos, los criterios e instrumentos de evaluaci3n aplicados, etc.

La evaluaci3n del proceso de enseñanza permitirá también detectar necesidades de recursos materiales y humanos, de formaci3n, infraestructura, etc.

Entre los procedimientos e instrumentos para la evaluaci3n del proceso de enseñanza se señalan los siguientes:

- Cuestionario a los alumnos.
- Cuestionario a los profesores del departamento.
- Intercambios orales: entrevista con alumnos, debates, entrevistas con padres,...
- Contraste de experiencias con los propios compañeros.



Por lo que respecta al cuándo realizar estos procesos, la evaluación de la intervención docente debe estar ligada al proceso educativo, por lo que en cierta medida debe llevarse a cabo de forma continua. No obstante, hay momentos especialmente indicados para proceder a la evaluación de la marcha del proceso:

\* Al inicio del curso, para conocer el punto de partida con respecto a la situación en que se encuentra el alumnado, materiales disponibles, etc.

\* Al finalizar cada unidad didáctica para analizar como ha funcionado.

\* Al finalizar cada trimestre.

\* A la finalización de un curso, ciclo y en especial al finalizar cada etapa.

Respecto al uso de las TIC: El departamento de educación física realizará periódicamente una evaluación de las aplicaciones TIC programadas con el fin de determinar su validez y adecuación a los objetivos planteados.

La evaluación de la acción docente será:

\* Efectuada por los alumnos: Opinión sobre nuestra actuación...

\* Realizada por el propio profesor (o compañeros de departamento). De forma semanal se hace un seguimiento de la actividad docente en las reuniones de departamento...

La evaluación de las unidades didácticas será:

\* Por los alumnos: ¿Qué te ha gustado y qué no? ¿Qué cambiarías? ¿Crees que has aprendido?....

\* Por el profesor: ¿Se han cumplido los objetivos previstos? ¿En qué porcentaje de alumnos? ¿Funcionan adecuadamente las clases? ¿Cómo se pueden mejorar?

En función de esta evaluación, que se realiza de forma continua y final, se modificará o no, la estructura de la U.D.

### EVALUACIÓN DEL PROCESO DE E-A POR EL PROFESOR

ELEMENTOS A VALORAR	Muy adecuada	Adecuada	Poco adecuada	Inadecuada	OBSERVACIONES
Relación con el PEC					
Objetivos					
Contenidos					
Temporalización					

Tipo de práctica					
Estilos de enseñanza					
Organización y control					
Motivación					
Tipos de tareas					
Activ. de E-A					
Estr. sesiones					
Activid. de eval.					
Instalaciones					
Material					
Recursos didácticos					
Adaptación curricular					

## 6. Criterios de recuperación

### PARA LOS RETRASOS EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN CONTINUA

Durante el curso se harán pruebas de recuperación para comprobar si el alumno/a ha superado los mínimos exigidos en la Unidad Didáctica que no supero en su día, a no ser que dichos mínimos también se puedan evaluar con otra U.D. todavía no realizada, y por tanto esperaremos a esa U.D. para comprobar si el alumno/a ha superado los mínimos de la U.D. anterior.

También se le podrá mandar un trabajo teórico y/o práctico (a realizar fuera de horario lectivo), para que supere una U.D., si así lo considera el profesor/a.

### ÁREA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

Aquel alumno/a que tenga pendiente el área de E.F. de cursos anteriores podrá superarla durante el presente curso siempre que supere los criterios de evaluación de esta programación. Además en la ESO, la evaluación se llevará acabo por el profesor/a que le imparta el área en el presente curso, al mismo tiempo que es evaluado de éste. (Resaltar que su actitud en clase sea positiva y su participación activa). Se considerará que el alumno recupera la asignatura pendiente siempre y cuando haya superado las 2 primeras evaluaciones del presente curso.

### EN JULIO

Tendrán que realizar la prueba de julio todo aquel alumno/a que en el proceso de evaluación continua o en la recuperación de los retrasos de dicha evaluación no haya superado todas las unidades didácticas, aunque sea por los mínimos.

Si un alumno/a no supera la asignatura en Junio, este/a deberá ser evaluado/a por el Departamento, teniendo que superar los criterios de evaluación de la presente programación.

Los alumnos/as que no hayan superado la asignatura pendiente durante el curso, lo podrán intentar otra vez en julio.

## 6.1. Alumnos pendientes

Los alumnos con la asignatura pendiente de otros cursos podrán superar la asignatura aprobando las dos primeras evaluaciones del curso en el que se encuentran actualmente.

En el caso en que no se superase de esa manera, deberán realizar un examen en el mes de junio.

*I.E.S. San Vicente*

Si tampoco se superase en junio podrán acudir a la convocatoria extraordinaria de julio.

## 7. Medidas de atención a la diversidad y alumnos con N.E.E.

Descripción del grupo después de la evaluación inicial

A la hora de plantear las medidas de atención a la diversidad e inclusión hemos de recabar, en primer lugar, diversa información sobre cada grupo de alumnos y alumnas; como mínimo debe conocerse la relativa a:

- 
- 
- 
- 

El número de alumnos y alumnas.

El funcionamiento del grupo (clima del aula, nivel de disciplina, atención...).

Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto al desarrollo de contenidos curriculares.

Las necesidades que se hayan podido identificar; conviene pensar en esta fase en cómo se pueden abordar (planificación de estrategias metodológicas, gestión del aula, estrategias de seguimiento de la eficacia de medidas, etc.).

24• Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto a los aspectos competenciales.

- Los desempeños competenciales prioritarios que hay que practicar en el grupo en esta materia.
- Los aspectos que se deben tener en cuenta al agrupar a los alumnos y a las alumnas para los trabajos cooperativos.
- Los tipos de recursos que se necesitan adaptar a nivel general para obtener un logro óptimo del grupo.

Necesidades individuales

La evaluación inicial nos facilita no solo conocimiento acerca del grupo como conjunto, sino que también nos proporciona información acerca de diversos aspectos individuales de nuestros estudiantes; a partir de ella podremos:

- Identificar a los alumnos o a las alumnas que necesitan un mayor seguimiento o personalización de estrategias en su proceso de aprendizaje. (Se debe tener en cuenta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades y con necesidades no diagnosticadas, pero que requieran atención específica por estar en riesgo, por su historia familiar, etc.).
- Saber las medidas organizativas a adoptar. (Planificación de refuerzos, ubicación de espacios, gestión de tiempos grupales para favorecer la intervención individual).
- Establecer conclusiones sobre las medidas curriculares a adoptar, así como sobre los recursos que se van a emplear.
- Analizar el modelo de seguimiento que se va a utilizar con cada uno de ellos.
- Acotar el intervalo de tiempo y el modo en que se van a evaluar los progresos de estos

estudiantes.

- Fijar el modo en que se va a compartir la información sobre cada alumno o alumna con el resto de docentes que intervienen en su itinerario de aprendizaje; especialmente, con el tutor.

## **8. Fomento de la lectura**

Pese a ser conscientes del escaso tiempo que en el horario lectivo tiene nuestra asignatura (dos sesiones semanales) y sin olvidar que en nuestra especialidad la principal carga académica debe estar orientada hacia la actividad y el desarrollo motriz, consideramos que desde este departamento, también podemos contribuir a reforzar los hábitos lectores de nuestros alumnos, en concreto, cuando motivamos a nuestros alumnos a la realización de trabajos de investigación relacionados con la actividad física y también al supervisar los trabajos escritos que realiza el alumno, atendiendo su correcta expresión, ortografía y una buena presentación de los mismos.

Además, desde el departamento de Educación Física y a lo largo de los años en los

Que el alumno está en contacto con nuestra asignatura, el alumnado recibe numerosos documentos o apuntes con los que se pretende, además de aumentar sus conocimientos sobre aspectos concretos de nuestra especialidad (desarrollo de las cualidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, nutrición, primeros auxilios, técnicas de relajación, juegos y deportes...), el crear la inquietud suficiente para que el alumno por sí solo tenga capacidad para documentarse y ampliar conocimientos.

También se fomenta la lectura y comentario sobre artículos de prensa relacionados con la educación física (salud, deporte, gimnasia, actividades en la naturaleza...). Así como la lectura de novelas con alguna temática relacionada con el amplio abanico de contenidos de nuestra área.

## 9. Recursos didácticos

### MATERIAL DIDÁCTICO

En el departamento se ha optado por la no inclusión de libro de texto.

Como material didáctico de contenido teórico-práctico se utilizarán apuntes y fichas que el alumno/a deberá completar. Estas fichas tendrán un nivel creciente de dificultad de 1º a 4º de E.S.O. La utilización de las mismas dependerá del criterio del profesor, del grupo de alumnos/as y del momento educativo que atraviese el mismo.

### INSTALACIONES DEPORTIVAS.

Sin cubrir: Contamos con dos pistas polideportivas, un mini frontón, una galotxeta y 5 calles de atletismo; también podemos contar con pequeños espacios distribuidos por el centro (pasillos, gradas, zona de tierra, porche...).

Cubiertas: Un trinquet, un gimnasio, el cual tiene adosado dos vestuarios con seis duchas cada uno, añadir que en algunas horas coincidimos tres grupos. Por ello, es materialmente imposible que todos los grupos puedan cambiarse y asearse adecuadamente. Además hay una sala departamento sin luz directa y dos salas almacén.  
Resumiendo:

- Pista de fútbol-sala, balonmano.
  
- Pista de fútbol-sala, balonmano (transversalmente hay pintadas dos pistas de baloncesto con canastas y longitudinalmente dos pistas de voleibol). Si llueve se forman charcos.
  
- Un trinquet, un mini frontón y una pista de galotxetes.
  
- Gimnasio, sala-departamento, sala-almacén, vestuarios.
  
- Zona de tierra, porche y pasillos.

### **DISTRIBUCIÓN DE GIMNASIO.**



## **10. Bibliografía de referencia**

DECRETO 87/2015, de 5 de junio

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

Durante el curso académico se realizarán las siguientes actividades complementarias y extraescolares:

DICIEMBRE: "Urban Planet" y Cross Escolar.

Las alumnas tienen la oportunidad de participar en el Programa de promoción del deporte femenino promovido por la Universidad de Alicante en horario extraescolar.