

# **PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2022-2023**



**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA**

**IES POLITÉCNICO JESÚS MARÍN**

**PROFESORES**

**D. ALBERTO GARCÍA LANZAS**

**D. JESÚS IBÁÑEZ GARCÍA**

**D. XAVIER LLAGOSTERA**

# **EDUCACIÓN FÍSICA**

## **ÍNDICE**

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. COMPETENCIAS BÁSICAS**
- 3. TEMPORALIZACIÓN**
- 4. OBJETIVOS**
- 5. EXPLORACIÓN INICIAL**
- 6. CONTENIDOS**
- 7. EVALUACIÓN**
- 8. METODOLOGÍA**
- 9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**
- 10. RECURSOS**
- 11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**
- 12. APROBACIÓN DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

## 1. INTRODUCCIÓN

Las programaciones didácticas son instrumentos específicos de planificación, desarrollo y evaluación de cada materia, módulo o, en su caso, ámbito del currículo establecido por la normativa vigente. Se atenderán a los criterios generales recogidos en el proyecto educativo y tendrán en cuenta las necesidades y características del alumnado.

Así pues, la programación es un proceso que organiza los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Supone un apoyo pedagógico al proceso, pues permite regular y estructurar la actuación del docente, del alumnado y de la relación que se establece entre ellos para lograr los objetivos propuestos.

Esta programación didáctica ha sido elaborada para que sirva de elemento organizador indispensable de las enseñanzas desarrolladas en el Departamento de Educación Física del IES Politécnico Jesús Marín de Málaga.

Ha sido confeccionada sobre unas bases que persiguen alcanzar los objetivos pedagógicos propuestos, sistematizando el proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, se ha diseñado teniendo muy presente el contexto del centro, adaptándose a su alumnado, a las características sociales del entorno y a los recursos disponibles. Por otro lado, tiene en cuenta las características de cada etapa, observando la atención a la diversidad y la particularidad de los últimos cursos.

De esta manera, los objetivos, contenidos y metodología se adaptan a cada etapa y a las características psicosociales de la adolescencia.

Las programación didáctica está incluida dentro del concepto más amplio de currículo, que se corresponde con la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas, presentándose, en la práctica, en forma de distintos documentos, que responden a un nivel de concreción cada vez más determinado. La administración es la que desarrolla el

currículo en una primera instancia, estableciendo normativa que supondrá el punto de partida en el que se ha de basar la acción educativa. La administración da las pautas sobre qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar, y estas se desarrollan en un nivel posterior en el centro educativo. El proyecto educativo concreta las bases establecidas por la administración adaptándolas a las características propias del centro, incluyendo una serie de decisiones en cuanto a contenidos, metodología, evaluación, acción tutorial, atención a la diversidad, etc. En estas disposiciones nos debemos basar para guiar la acción educativa y para elaborar el tercer nivel de concreción del currículo: la programación didáctica. Esta programación corresponde a este último nivel, proyectado para los alumnos y alumnas del IES Politécnico Jesús Marín.

La programación debe ser flexible, adaptada a las características de nuestro alumnado. Debe tener en cuenta la doble vertiente de las etapas de la ESO y del Bachillerato y admitir modificaciones a lo largo del curso.

Así, pues **las funciones** de la programación didáctica son las siguientes:

- Planifica el proceso de enseñanza-aprendizaje para evitar actuaciones improvisadas y poco coherentes.
- Asegura la coherencia horizontal y vertical del desarrollo curricular en el centro docente.
- Proporciona elementos de análisis, reflexión, revisión y evaluación de la práctica docente.
- Facilita la implicación del alumnado en su propio proceso de aprendizaje.
- Atiende a la diversidad de intereses, motivaciones, características, ritmos y estilos de aprendizaje del alumnado.

Podemos definir la Educación Física como la educación integral del individuo a través del movimiento. Esto quiere decir que tratamos de educar en todos sus aspectos (intelectuales, sociales, culturales, afectivos, etc.) al alumnado junto con las demás asignaturas.

Desde el área de Educación Física se intenta educar las capacidades motrices de los alumnos y alumnas. Ello supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, profundizar en el conocimiento de

la conducta motriz y asumir actitudes, valores y normas referidos al cuerpo y a la conducta motriz.

Con la Educación Física se pretende, en definitiva, que el alumnado aprenda a conocer su cuerpo y utilizar sus posibilidades de movimiento de una forma responsable, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de calidad de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del ámbito de lo motriz como medio de enriquecimiento personal y de relación social e interpersonal.

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos. La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo y la materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, establece que «la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los/as niños/as y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida».

## 1.1. MARCO NORMATIVO

La programación del Departamento de Educación Física está basada en los siguientes principios normativos, que constituyen el primer nivel de concreción curricular:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y el desarrollo que de las mismas hace la legislación andaluza, tomando como marco referencial la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de mayo, de Educación.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

- Instrucción 1-2022 por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.
- Instrucción 13-2022 por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para Bachillerato en Andalucía.

Los criterios de elaboración de esta programación didáctica se han basado en los fundamentos que se establecen en el Capítulo II del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

## 1.2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

### COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

Profesor/a	Cargo/Función
Jesús Ibáñez García	Prof. Educación Física y Jefe Departamento
Alberto García Lanzas	Prof. Educación Física y Jefe de Estudios
Xavier Llagostera	Prof. Educación Física y Tutor

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS

Alberto García Lanzas	Jesús Ibáñez García	Xavier Llagostera
4ESO MALALA	1ESO M. ZAMBRANO	1ESO M. ZAMBRANO
4ESO E.PANKHURST	2ESO V.KENT	2ESO V.KENT
B1HS C.ARENAL	B1GR S.BEAUVOIR	3ESO H.KELLER
B1HS R.MENCHU	B1AP L.BOURGEOIS	3ESO M.MONTESORI
	B1AP F.KAHLO	B1AE M.XIRGU
	B1AE M.XIRGU	B1AE L.MEMBRIVES
	B1AE L.MEMBRIVES	B1CT M.CURIE
	B1CT M.CURIE	

### DÍA Y HORA DE LA REUNIÓN DE DEPARTAMENTO

Martes de 11:30 a 12:30 horas, según horario.

### 1.3. CONTEXTO DEL INSTITUTO

El “IES Politécnico Jesús Marín” es el centro de Formación Profesional reglada más antiguo de Málaga, con una larga existencia (inició sus enseñanzas en el curso 1927-28), es un claro ejemplo de desarrollo tecnológico y de inserción socio-laboral, ya que en su larga historia miles de malagueños y malagueñas se han titulado en las diversas familias de Formación Profesional Específica. En la actualidad, ha diversificado su oferta de enseñanzas: Educación Secundaria Obligatoria, las tres modalidades de Bachillerato en todas sus vías y opciones, programa de Cualificación Profesional Inicial y numerosos Ciclos Formativos de grado medio y superior. Todas ellas tanto en régimen diurno como en oferta parcial. Además imparte niveles de la ESPA (presencial y semipresencial) y cursos de preparación de las pruebas de acceso, estando siempre involucrado en todas las pruebas libres que desarrolla la Consejería de Educación en las distintas convocatorias que se realizan (pruebas de acceso a ciclos formativos de grado medio y superior, pruebas libres para graduado en secundaria, pruebas libres para la obtención del título de bachillerato).

La diversidad de enseñanzas que se imparten en el centro motiva una elevada matrícula anual y sobre todo una característica que define a nuestros alumnos y alumnas, y esta es su heterogeneidad:

*- Geográfica:*

Si bien en la Secundaria Obligatoria la composición es mayoritariamente del entorno del barrio en el que nos encontramos, en el resto de las enseñanzas se amplía al resto de la ciudad e incluso poblaciones cercanas, llegándose a contar en los ciclos formativos, dada su especificidad, con un importante número de jóvenes procedentes de otras provincias andaluzas. Igualmente, la realidad multicultural de nuestro país tiene su reflejo en el aumento permanente de alumnado procedente de otros países.

*- Socioeconómica:*

El centro se halla enclavado en una zona de la ciudad, barrio de Carranque, de clase trabajadora, con un nivel social y cultural medio/bajo, aspecto que se refleja en el nivel obligatorio. En el resto de enseñanzas, al proceder de toda la ciudad (y en parte de otros lugares de Andalucía y del mundo) hay una diversidad en cuanto al componente social del

alumnado. También puede reseñarse de forma general que el clima escolar existente es positivo no existiendo problemas de convivencia especialmente relevantes.

*- De niveles de competencia curricular, madurativos, necesidades e intereses:*

La gran variedad de enseñanzas y los diferentes regímenes en que se imparten, junto a lo expuesto en el apartado anterior, también traen consigo una pluralidad en cuanto a las edades, procesos madurativos, motivaciones e intereses del alumnado.

Para llevar a cabo su tarea educativa, nuestro centro cuenta con una plantilla de más de 160 profesores. La mayoría es plantilla definitiva (en torno al 75%), correspondiendo el resto a situaciones de expectativa, comisión de servicio, en prácticas o interinos.

Los padres y madres participan en el centro desde la asociación existente al efecto. Existe una colaboración fluida con la misma en la realización de diversas actividades extraescolares y su interés por los distintos proyectos en los que el centro participa. Desde el ámbito del profesorado se valora su aportación, que se ejerce principalmente desde sus representantes en el Consejo Escolar, en las distintas cuestiones relativas a la marcha y funcionamiento general del Centro.

## 2. COMPETENCIAS

El artículo 5 de Orden ECD/65/2015, de 21 de enero establece que:

- *Todas las áreas o materias del currículo deben participar, desde su ámbito correspondiente, en el desarrollo de las distintas competencias del alumnado.*
- *La selección de los contenidos y las metodologías debe asegurar el desarrollo de las competencias clave a lo largo de la vida académica.*
- *Los criterios de evaluación deben servir de referencia para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada área o materia. Estos criterios de evaluación se desglosan en estándares de aprendizaje evaluables. Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán estos estándares de aprendizaje evaluables, como elementos de mayor concreción, observables y medibles, los que, al ponerse en relación con las competencias clave, permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas.*

Según la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo se desarrollarán las competencias clave como se expone a continuación:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

De acuerdo con lo recogido en el Anexo I de la Orden de 14 de julio de 2016, se integrarán las competencias clave por medio de la aportación de la materia de Educación Física:

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la [competencia matemática](#) y [competencias básicas en ciencias y tecnología \(CMCT\)](#) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las [competencias sociales y cívicas \(CSC\)](#) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad. La Educación Física contribuye al desarrollo de la [competencia aprender a aprender \(CAA\)](#) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia. El [sentido de iniciativa y espíritu emprendedor \(SIEP\)](#) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia [en comunicación lingüística \(CCL\)](#) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la [competencia conciencia y expresiones culturales \(CEC\)](#) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como

patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

Con respecto al **Bachillerato**, habrá que tener en cuenta lo recogido en los anexos correspondientes a la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía:

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia. Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación,

organización y ejecución de la actividad física. Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica. Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

## 2.1. Competencias Específicas ESO

1. 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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva 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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

## 2.1. Competencias Específicas Bachillerato

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.
5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

### 3. TEMPORALIZACIÓN

El curso académico 2022/2023 se ha distribuido de la siguiente forma:

- Primer trimestre: 15 de septiembre a 23 de diciembre de 2022.
- Segundo trimestre: 9 de enero a 31 de marzo de 2022.
- Tercer trimestre: 18 de abril a 24 de junio de 2022.

CURSO	1º ESO
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	0. Presentación y Evaluación Inicial 1. Calentamiento 2. Capacidades Físicas Básicas 3. Habilidades Gimnásticas/Atletismo
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	4. Comba 5. Juegos populares 6. Floorball
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	7. Fútbol sala 8. Juegos alternativos 9. Medio Natural: Senderismo

CURSO	2º ESO
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	0. Presentación y Evaluación Inicial 1. Fases sesión EF 2. Capacidades Físicas Básicas 3. Yoga/pilates...
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	4. Palas/bádminton 5. Juegos Expresión Corporal 6. Béisbol
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	7. Baloncesto 8. Juegos Alternativos 9. Medio Natural: Orientación

<b>CURSO</b>	<b>3º ESO</b>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	0. Presentación y Evaluación Inicial 1. Fases sesión. Calentamiento Autónomo 2. Condición Física y salud 3. Comba
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	4. Voleibol 5. Expresión corporal 6. Juegos alternativos
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	7. Deportes de raqueta 8. Balonmano 9. Medio Natural: Escalada

<b>CURSO</b>	<b>4º ESO</b>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	0. Presentación y Evaluación Inicial 1. Condición Física I 2. Balonmano 3. Acrosport/Atletismo
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	4. Condición Física II 5. Voleibol 6. Coreografías
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	7. Baloncesto 8. Yoga/pilates... 9. Medio Natural: Deportes de playa/mar

<b>CURSO</b>	<b>1º BACHILLERATO</b>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	0. Presentación y Evaluación Inicial 1. Actividad Física y calidad de vida 2. Entrenamiento personal 3. Yoga/Acrosport
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	4. Nutrición y Salud 5. Sesiones Deportivas 6. Coreografías
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	7. Pádel/Pickleball 8. Natación 9. Actividades en el Medio Natural

## 4. OBJETIVOS

Tal como establece la normativa, los objetivos son aquellos referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.

### 4.1. OBJETIVOS DE ETAPA DE PARA LA ESO

Según se recoge en el **artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, y en el **artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio**, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar 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, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- E. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir 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 sí 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, 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, contribuyendo 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.

En el **Decreto 111/2016, de 14 de junio**, se indica que a los objetivos anteriores para la Educación Secundaria Obligatoria hay que añadir en Andalucía los que siguen, que contribuirán a desarrollar en el alumnado capacidades que le permitan:

- A. Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- B. Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

## 4.2. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EF EN LA ESO

Los objetivos de la materia de Educación Física se especifican en el **Anexo I de la Orden de 14 de julio de 2016:**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Los objetivos de la materia deben contribuir a los objetivos de la etapa, que han de ser desarrollados por el conjunto de materias que integran la ESO. Así, es fundamental que el profesor/a aprecie cuáles son los objetivos de su materia que permiten que se cumplan los distintos objetivos de la etapa.

Se puede observar que la materia de Educación Física contribuye en gran medida a la mayoría de los objetivos de la etapa, pero se hace evidente su mayor papel en la consecución de los objetivos A, B, C, D, G y K del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre.

### **4.3. OBJETIVOS DE ETAPA PARA BACHILLERATO**

Objetivos de la etapa de bachillerato según **el R.D. 1105/2014**: El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española

así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

#### 4.4. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EF PARA BACHILLERATO

Los objetivos de la materia de Educación Física se especifican en el **Anexo I de la Orden de 14 de julio de 2016:**

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
10. Reconocer situaciones prácticas donde exista poca seguridad, previniendo riesgos para la salud y posibles lesiones y adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
11. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

## 5. EXPLORACIÓN INICIAL

### 5.1 DIAGNÓSTICO

Entendemos el **diagnóstico** como el punto de partida de todo proceso educativo en el que están implicados muchos agentes (profesores/as, alumnado, padres y madres,...). Dicha evaluación inicial debe ser lo más integral posible y deberá pasar desde el propio departamento y profesores, instalaciones y, por supuesto, alumnado. Así, vamos a centrar la atención en un primer momento tanto en las limitaciones y posibilidades del centro y del departamento, así como en la observación de las conductas del alumnado hacia la asignatura en el primer mes del curso escolar, actitudes, intereses y conocimientos previos.

Según el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y las órdenes que la desarrollan**: *"Durante el primer mes de cada curso escolar, el profesorado realizará una evaluación inicial de su alumnado mediante los procedimientos, técnicas e instrumentos que considere más adecuados, con el fin de conocer y valorar la situación inicial de sus alumnos y alumnas en cuanto al nivel de desarrollo de las competencias clave y el dominio de los contenidos de las materias de la etapa que en cada caso corresponda"*.

La valoración de los aspectos procedimentales, actitudinales y conceptuales será realizada mediante la recogida de información sobre conceptos básicos específicos, utilización de tests físicos (batería Eurofit adaptada), así como mediante la observación de la disposición y colaboración ante las actividades propias del área. Consideramos de mayor importancia para el Departamento una "Disposición favorable y Colaboración", por considerar que de éstas parten todas las acciones educativas propuestas.

También y dentro de la preocupación sobre la salud corporal, se pretende la recogida de información acerca de los índices de obesidad de los alumnos, y su correspondencia con el percentil de su edad.

Somos conscientes de que algunas conductas no van a ser observadas adecuadamente, debido fundamentalmente al elevado número de alumnos/as en nuestras clases, pero a pesar de ello haremos todo lo posible por incidir sobre el alumnado con dificultades o no, con las medidas de atención a la diversidad propuestas desde este Departamento y aquellas que desde el Departamento de Orientación se propongan.

## **5.2 FICHA MÉDICA**

Dentro de los programas de actividad física, ya sean educativos, recreativos o de rendimiento, la exploración inicial no es sólo el punto de partida para la planificación del mismo, si no que debe ser una recopilación de información para poder adaptar la programación a las características individuales y personales de los usuarios, en nuestro caso de los alumnos y alumnas. Más aún, la finalidad de toda esta información se hace muy necesaria no solo para la planificación, sino para prevenir riesgos. De este modo, toda fuente de información se hace muy valiosa.

Es deber de los padres y madres de nuestro alumnado, poner en conocimiento del departamento de EF la existencia de alguna enfermedad o indisposición para realizar ejercicio, lo cual pueda poner en peligro la salud de su hijo/a cuando lleve a cabo las prácticas de la asignatura. La Salud y mejora de la Calidad de Vida de los alumnos y alumnas del Centro es labor de todos, por lo que al comenzar el curso se solicitará información de esta índole, respetando en todo momento su privacidad, a los tutores legales del alumnado.

## 6. CONTENIDOS

### 6.1. CONTENIDOS PARA ESO

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

1. La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados. El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.
2. El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.
3. En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y

habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrollan la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

4. Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.
5. El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación

## 6.2. CONTENIDOS PARA BACHILLERATO

Según la **Orden de 14 de julio de 2016**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía la educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato.

Bloques de Contenidos para Bachillerato:

1. **Salud y calidad de vida.** Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los

materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

2. **Condición física y motriz.** Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
3. **Juegos y deportes.** Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del

centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

4. **Expresión corporal.** realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
5. **Actividades físicas en el medio natural.** Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

### 6.3. TEMAS TRANSVERSALES

El artículo 3 de la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se desarrollan los elementos que habrá que incluir de manera transversal. La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrollan especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc. La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva. La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

Por otra parte, debemos recoger en nuestra programación la importancia de trabajar este curso de forma transversal y continua el valor del respeto, dado que es un objetivo que nos planteamos como propuesta de mejora de todo el centro después de elaborar la Memoria de Autoevaluación del curso anterior.

Finalmente, es importante resaltar que Andalucía reconoce la **COMPETENCIA MOTRIZ** como un elemento transversal *“a trabajar por todas las materias, siendo la Educación Física la que tendrá una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, la Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida”*.

Por ello, la Programación va a estar basada en el desarrollo de la competencia motriz, procurando ofrecer a nuestro alumnado el mayor bagaje motriz posible, ofertándole diferentes actividades para que puedan adquirir hábitos deportivos saludables que

mejoren su salud y calidad de vida. A partir de este elemento transversal trabajaremos el resto de elementos como se observa:



## 6.4. UNIDADES DIDÁCTICAS

Se desarrollarán en el **Anexo III** de esta programación.

## 7. EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### 7.1. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN.

La evaluación es el proceso que nos va a permitir conocer si los alumnos están adquiriendo las competencias y objetivos que nos hemos marcado, a través de los criterios de evaluación y estándares establecidos en la legislación vigente.

**RD 1105/2014 en su artículo 20:** *“La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será **continua, formativa e integradora**”*

**Continua:** En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo.

**Formativa:** La evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas tendrá un carácter formativo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

**Integradora:** La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá ser integradora, debiendo tenerse en cuenta desde todas y cada una de las asignaturas la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y del desarrollo de las competencias correspondientes. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada asignatura teniendo en cuenta los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de cada una de ellas.

## **7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

Según el **RD 1105/2014 en los artículos 20 y 30** *“Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias de los bloques de asignaturas troncales y específicas, serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que figuran en los anexos I y II a este real decreto”.*

A continuación se presentan unas tablas de relación entre todos los estándares de evaluación propios, los criterios y las competencias a las que contribuyen por cada uno de los cursos. Los Criterios de evaluación aparecen como 1., sus correspondientes estándares como 1.1, 1.2, etc y las competencias clave como: competencia matemática, ciencia y tecnología (CMCT), competencias sociales y cívicas (CSC), competencia conciencia y expresiones culturales (CEC), competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), aprender a aprender (CAA), competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia digital (CD).

### Cuadro de relación de cómo cada criterio de evaluación nos va a permitir evaluar el desarrollo de algunas competencias

<b>1º ESO</b>
1. Resolver situaciones motrices <b>individuales</b> aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de <b>orientación</b> , adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de <b>expresión corporal</b> y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o <b>colaboración-oposición</b> , utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
4.1. Analiza la implicación de las <b>capacidades físicas</b> y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CMCT, CAA.
4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT, CAA.

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. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para <b>autoevaluar</b> los factores de la condición física. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
5. Participar en <b>juegos</b> para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. CMCT, CAA.
5.2. Alcanza <b>niveles de condición física</b> acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CMCT, CAA.
5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del <b>calentamiento</b> y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. CMCT, CAA, CSC.
6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. CMCT, CAA, CSC.
6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de <b>inclusión social</b> facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
7.1. Muestra <b>tolerancia y deportividad</b> tanto en el papel de participante como de espectador. CAA, CSC, SIEP.
7.2. <b>Colabora</b> en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. CAA, CSC, SIEP.
7.3. <b>Respetar</b> a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar <b>espacios urbanos y naturales</b> del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
8.2. Respetar el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
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. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las <b>dificultades</b> y los <b>riesgos</b> durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.
9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CCL, CSC.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. CCL, CSC.
9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.
10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar <b>documentos digitales</b> propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CCL, CD, CAA.
10.2. <b>Expone</b> y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el <b>medio natural y urbano</b> , como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.3. 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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12. Recopilar y practicar <b>juegos</b> populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
12.1. Recopila de forma activa juegos tradicionales y populares andaluces en diferentes formatos. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
12.2. Participa activamente en la realización de juegos populares y tradicionales andaluces. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
12.3. Respeta las normas y reglas de los juegos populares y tradicionales andaluces. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
13. Redactar y analizar una <b>autobiografía</b> de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.
13.1. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CCL, CD, CAA.
<b>2º ESO</b>
1. Resolver situaciones motrices <b>individuales</b> aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de <b>orientación</b> , adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de <b>expresión corporal</b> y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o <b>colaboración-oposición</b> utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
4.1. Analiza la implicación de las <b>capacidades físicas</b> y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CMCT, CAA.
4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para <b>autoevaluar</b> los factores de la condición física. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la <b>condición física</b> y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. CMCT, CAA.
5.2. Alcanza <b>niveles de condición física</b> acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CMCT, CAA.
5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las <b>fases de la sesión</b> de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. CMCT, CAA, CSC.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. CMCT, CAA, CSC.
6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
7.1. Muestra <b>tolerancia y deportividad</b> tanto en el papel de participante como de espectador. CAA, CSC, SIEP.
7.2. <b>Colabora</b> en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. CAA, CSC, SIEP.
7.3. <b>Respetar</b> a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el <b>medio urbano y natural</b> como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
8.2. Respetar el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
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. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las <b>dificultades</b> y los <b>riesgos</b> durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CCL, CSC.
9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. CCL, CSC.
9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar <b>documentos digitales</b> propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CCL, CD, CAA.
10.2. <b>Expone</b> y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CCL, CD, CAA.
11. Elaborar trabajos sobre <b>igualdad</b> en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
11.1. Realiza y defiende trabajos elaborados sobre igualdad en el contexto social, relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
11.2. Analiza críticamente las actitudes, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios en el ámbito de la actividad física-deportiva. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
12. Participar en actividades físicas en el <b>medio natural y urbano</b> , como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

12.3. 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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

12.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### **3º ESO**

1. Resolver situaciones motrices **individuales** aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de **expresión corporal** y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o **colaboración-oposición**, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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. CMCT, CAA.

4.1. Analiza la implicación de las **capacidades físicas** y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. CMCT, CAA.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. CMCT, CAA.

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. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para <b>autoevaluar</b> los factores de la condición física. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las <b>capacidades físicas</b> y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. CMCT, CAA.
5.2. Alcanza <b>niveles de condición física</b> acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CMCT, CAA.
5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. CMCT, CAA.
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. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las <b>fases de la sesión</b> de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. CMCT, CAA, CSC.
6.2. Prepara y realiza <b>calentamientos</b> y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. CMCT, CAA, CSC.
6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. CMCT, CAA, CSC.
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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
7.1. Muestra <b>tolerancia y deportividad</b> tanto en el papel de participante como de espectador. CAA, CSC, SIEP.
7.2. <b>Colabora</b> en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. CAA, CSC, SIEP.
7.3. <b>Respetar</b> a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del <b>entorno</b> . CMCT, CAA, CSC.
8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. CAA, CSC, SIEP.
8.2. Respetar el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CAA, CSC, SIEP.
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. CAA, CSC, SIEP.
9. Controlar las <b>dificultades</b> y los <b>riesgos</b> 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. CCL, CSC.
9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. CCL, CSC.
9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

CCL, CSC.
9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. CCL, CSC.
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. CCL, CD, CAA.
10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar <b>documentos digitales</b> propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. CCL, CD, CAA.
10.2. <b>Expone</b> y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el <b>medio natural y urbano</b> , como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.2. Alcanza <b>niveles de condición física</b> acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.3. 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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
11.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
<b>4º ESO</b>
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices <b>individuales</b> , preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del <b>medio</b> , priorizando la seguridad personal y colectiva. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. <b>Componer</b> y presentar <b>montajes</b> individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o <b>colaboración-oposición</b> , en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la <b>condición física</b> y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. CMCT, CAA.
4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. CMCT, CAA.
4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. CMCT, CAA.
4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes <b>capacidades físicas</b> en la realización de los diferentes tipos de actividad física. CMCT, CAA.
5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. CMCT, CAA.
5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. CMCT, CAA.
5.4. <b>Valora su aptitud física</b> en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de <b>activación</b> y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. CMCT, CAA, CSC.
6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. CMCT, CAA, CSC.
6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la <b>organización de campeonatos</b> o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. CAA, CSC, SIEP.
7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. CAA, CSC, SIEP.
8. Analizar críticamente el <b>fenómeno deportivo</b> discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. CAA, CSC, CEC.
8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. CAA, CSC, CEC.
8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. CAA, CSC, CEC.
9. Reconocer el <b>impacto ambiental, económico y social</b> de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. CMCT, CAA, CSC.
9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. CMCT, CAA, CSC.
9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia <b>seguridad</b> en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. CCL, CSC.
10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. CCL, CSC.
10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. CCL, CSC.
11. Demostrar <b>actitudes</b> personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. CCL, CAA, CSC, SIEP.
11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. CCL, CAA, CSC, SIEP.
12. Utilizar eficazmente las <b>tecnologías de la información</b> y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.
12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. CCL, CD, CAA.
12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. CCL, CD, CAA.
12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. CCL, CD, CAA.
13. Participar en actividades físicas en el <b>medio natural y urbano</b> , como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
13.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
13.2. Alcanza <b>niveles de condición física acordes</b> a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
13.3. 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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
13.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

<b>BACHILLERATO</b>
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades <b>individuales</b> que respondan a sus intereses. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en <b>entornos no estables</b> , analizando los aspectos organizativos necesarios. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar <b>composiciones corporales colectivas</b> con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o <b>colaboración oposición</b> en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Mejorar o mantener los factores de la <b>condición física</b> y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.
4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. CMCT, CAA, SIEP.
4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. CMCT, CAA, SIEP.
4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. CMCT, CAA, SIEP.
4.4. Alcanza sus <b>objetivos</b> de <b>nivel</b> de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. CMCT, CAA, SIEP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un <b>programa personal</b> de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.
5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses

personales. CMCT, CAA, SIEP.
5.2. <b>Evalúa</b> sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. CMCT, CAA, SIEP.
5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. CMCT, CAA, SIEP.
5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. CMCT, CAA, SIEP.
5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. CMCT, CAA, SIEP.
5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. CMCT, CAA, SIEP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.
6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. CMCT, CSC, SIEP.
6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. CMCT, CSC, SIEP.
7. <b>Controlar</b> los <b>riesgos</b> que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.
7.1. Riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. CMCT, CAA, CSC.
7.2. Los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. CMCT, CAA, CSC.
7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. CMCT, CAA, CSC.
8. Mostrar un comportamiento personal y social <b>responsable</b> respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.
8.1. <b>Respetar</b> las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. CSC, SIEP.
8.2. Facilita la <b>integración</b> de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. CSC, SIEP.
9. Utilizar las <b>Tecnologías de la Información</b> y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.
9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. CCL, CD, CAA.
9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. CCL, CD, CAA.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la <b>naturaleza</b> , estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CCL, CD, CAA.
10.1. Aplica técnicas de progresión en entornos no estables. CCL, CD, CAA.
10.2. Se adapta a las variaciones que se producen en los entornos no estables. CCL, CD, CAA.
10.3. Regula el esfuerzo en función de sus posibilidades. CCL, CD, CAA.

### 7.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Son los medios que utilizamos para conocer el nivel de desempeño de cada competencia, de acuerdo a los criterios y estándares de evaluación a los que hacen referencia.

La **orden ECD 65/2015 en su artículo 7** indica dicha relación (competencias, criterios y estándares) así como que hay que utilizar **instrumentos variados**, en nuestro departamento utilizaremos los siguientes:

1. Para la evaluación de estándares relacionados con aspectos actitudinales:
  - Observación sistemática, registro anecdótico y listas de control, para las diferentes actitudes mostradas por el alumnado en clase y reflejadas en los estándares de aprendizaje, como la tolerancia, deportividad, colaboración, respeto, no discriminación...
2. Para la evaluación de estándares relacionados con aspectos cognitivos:
  - Cuaderno del alumno/a: revisión del cuaderno de clase (no para Bachillerato).
  - Trabajos: revisión de los trabajos monográficos realizados.
  - Exámenes teóricos: corrección de las pruebas escritas.
3. Para la evaluación de estándares relacionados con aspectos prácticos:
  - Escala de valoración de Participación: es fundamental en una materia práctica como la EF, por lo que se anotará diariamente para todo el alumnado.
  - Pruebas Prácticas: se califican en función del resultado y del esfuerzo y capacidad de superación del alumnado. Pueden ser:
    - Test de condición física baremados.
    - Rúbrica a través de test físico-deportivos o rítmico-expresivos, valoración de una presentación o realización de una práctica para el resto de la clase.
    - Registro anecdótico o listas de control para la valoración de actividades extraescolares y complementarias.
    - Varios de estos apartados son susceptibles de autoevaluación, heteroevaluación o coevaluación.

## 7.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LOS CURSOS

A cada estándar de aprendizaje evaluable (que contribuye a alcanzar un criterio y por lo tanto los objetivos y competencias) se le asigna un peso determinado, quedando ponderado a través de alguno de los instrumentos de evaluación señalados. Una vez ponderados, en función de si son estándares referidos a aspectos actitudinales, cognitivos o prácticos, podemos obtener una calificación. Los estándares referidos anteriormente cambian su peso a lo largo de los cursos, según se refleja en la siguiente tabla:

CURSO	ASPECTOS ACTITUDINALES	ASPECTOS COGNITIVOS	ASPECTOS PRÁCTICOS	
	Demostrar actitudes de tolerancia, deportividad, colaboración, respeto, no discriminación...	Trabajos, presentaciones, elaboraciones teóricas...	PRÁCTICA DIARIA	PRUEBAS PRÁCTICAS
			La <b>NO participación</b> injustificada en la actividad diaria baja nota	Test físicos, deportivos, presentaciones, valoraciones, salidas...
1º ESO	25%	30%	20%	25%
2º ESO	25%	30%	20%	25%
3º ESO	20%	35%	15%	30%
4º ESO	15%	40%	15%	30%
1º BACH	10%	40%	10%	40%
2º BACH	10%	40%	10%	40%

## 7.5. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN: TEMPORALIZACIÓN, RECUPERACIÓN Y PRUEBA EXTRAORDINARIA.

Al inicio de curso se realizará una evaluación inicial o diagnóstica. La evaluación inicial se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios en la primera sesión y posibles test motores y situaciones lúdicas y deportivas en la segunda y la tercera.

A partir de entonces se realizará la Evaluación procesual, comprobando en todo momento la evolución del alumnado en cada una de las unidades didácticas, mediante los instrumentos como la observación sistemática, registro anecdótico y listas de control.

Del mismo modo se realizará una Evaluación sumativa. Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades culminativas donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y alumnas y para completar el proceso de evaluación. Además el docente determinará las rúbricas, listas de control y escalas de valoración. El examen teórico se puede hacer al final de la unidad didáctica o al final de cada trimestre. Se recogerán los trabajos.

Al alumnado se le facilitará la siguiente información, para que sepa en todo momento cómo se realiza su evaluación a lo largo del curso académico:

- **MEDIA:** Para la obtención de la nota media, se ponderarán los apartados correspondientes de acuerdo a los criterios de calificación. En caso de que por algún motivo uno de los apartados no tuviera calificación alguna, se incrementarán el resto de apartados de forma proporcional.
- **EVALUACIÓN CONTÍNUA:** La evaluación reunirá en todo momento todas las calificaciones obtenidas a lo largo del curso desde el primer día de Septiembre. La nota trimestral es informativa, es simplemente el reflejo de los resultados obtenidos desde el inicio del curso hasta ese mismo momento. (No habrá media de los 3 trimestres).
- **RECUPERACIÓN:** Se dará la posibilidad de recuperar cualquier calificación negativa obtenida en los apartados teóricos (cuaderno, trabajos y exámenes) y en los test prácticos (test físicos, test deportivos, presentaciones, valoraciones, salidas...) siempre que sea posible.

- **PRUEBA EXTRAORDINARIA (Bachillerato):** después de todo el anterior, el alumnado que no alcance un 5 en la evaluación final (*de Mayo-Junio*), tendrá la posibilidad de recuperación extraordinaria (Septiembre), en la que realizará las tareas pertinentes, contempladas en su informe, en función de los aspectos no superados durante el curso. Una vez obtenidos los resultados de dicha prueba, estos formarán parte de nuevo de su nota global y se volverá a calcular su media. En caso de no presentarse a la prueba extraordinaria, la calificación final de la materia será de NO PRESENTADO. Esta prueba extraordinaria será sólo para 1º de Bachillerato.

## 7.6. PLAN DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES

La recuperación de pendientes se hará con un calendario de trabajos y/o exámenes por evaluación, teniendo en cuenta por un lado los aspectos cognitivos reflejados en los estándares evaluables del curso pendiente; y por otro lado valorando los aspectos prácticos (práctica diaria y pruebas prácticas) y los aspectos actitudinales en el presente curso. El peso de los apartados en la calificación de la pendiente es el mismo que quedó expuesto en la tabla de criterios de calificación del punto 7.4 de esta programación para el curso pendiente.

Tanto el alumnado como sus tutores legales serán informados con suficiente antelación del calendario y actividades a realizar para la recuperación de la asignatura pendiente. Se citará al alumnado mediante el **Anexo I** o por Google Classroom/Pasen.

En las fechas indicadas, una en cada trimestre, el alumnado será citado durante el recreo en el Gimnasio. Deberá entregar un trabajo manuscrito de 10 páginas a una sola cara, que incluya obligatoriamente: portada, índice y bibliografía. El contenido del mismo será elaborado, NO COPIADO, de las fuentes citadas en la bibliografía. Tras la entrega del mismo, se le harán las preguntas pertinentes a modo de examen oral para comprobar la comprensión y memorización de las ideas principales del contenido al que se refiere.

Dichos aspectos cognitivos, basados en los estándares evaluables de los cursos pendientes, se entregarán de acuerdo a la siguiente tabla de contenidos:

	1º TRIM	2º TRIM	3º TRIM
<i>Fecha:</i>	22 Nov	7 Marzo	23 Mayo
<b>EF 1º ESO</b>	<i>El calentamiento: definición, funciones, partes del calentamiento. Desarrollo de un calentamiento.</i>	<i>La condición física. Cualidades físicas básicas. Definiciones y ejemplos.</i>	<i>Progresión de ejercicios y juegos de comba.</i>
<b>EF 2º ESO</b>	<i>Los test de condición física. Explicación, utilización y funciones de cada uno. (Al menos 8 test).</i>	<i>Respiración, relajación y Yoga.</i>	<i>Orientación en el medio natural.</i>
<b>EF 3º ESO</b>	<i>Explicación de las cualidades físicas básicas y sus tipos, con ejemplos de ejercicios, tests y deportes.</i>	<i>Sistemas metabólicos de obtención de energía para la realización de actividad física.</i>	<i>El voleibol: origen, historia, reglamento básico, elementos de juego, golpes principales y táctica colectiva.</i>
<b>EF 1º BACH</b>	<i>Salud y Actividad Física. Hábitos saludables y calidad de vida.</i>	<i>Sistemas de entrenamiento para el desarrollo de cada una de las cualidades físicas básicas.</i>	<i>Elaboración de una sesión de actividad física completa con un objetivo relacionado con la salud.</i>

## 7.7. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.

Podemos diferenciar dos tipos de evaluaciones de este proceso de enseñanza:

**1. Autoevaluación de la práctica docente:** donde, como profesores, nos evaluaremos a nosotros mismos, considerando aspectos como el grado de consecución de los objetivos propuestos, la adecuación de los contenidos a los objetivos, la efectividad de la metodología propuesta o el ambiente de trabajo en clase. Para ello hemos establecido unos indicadores de logro para cada evaluación, tal y como recoge la normativa.

**2. Evaluación del alumnado de la práctica docente:** En algún momento del final del curso, pasaremos al alumnado fichas de evaluación donde podrán valorar la asignatura y la actividad del profesor y realizar las aportaciones que consideren mediante observaciones, para que de esta forma podamos mejorar en el futuro el proceso de enseñanza aprendizaje.

Ambos cuestionarios se encuentran en el **Anexo II**. (Se utilizará un formulario de google para realizarlo online y analizarlo en hoja de cálculo).

## **7.8. MÍNIMOS EXIGIBLES**

Dentro del proceso de evaluación de los alumnos/as y para facilitar dicha acción, se establecerán en el Departamento unos mínimos exigibles a principio de curso. Éstos son los requisitos básicos para aprobar la asignatura, que consistirán en:

- Participar activamente en las sesiones de Educación Física, entendiendo por “activamente” una participación con un mínimo de interés en las actividades que se planteen, actuando de forma constructiva durante las sesiones, incluyendo las que se refieran al proceso de evaluación.
- Traer ropa deportiva y material adecuado a las sesiones. Si en alguna sesión fuera oportuno traer otro tipo de ropa o material, sería avisado por el profesor.
- Realizar y entregar en tiempo y forma los trabajos que se soliciten por el profesor/a como parte de los contenidos de la asignatura.
- Superar con una calificación de al menos 3 puntos sobre 10, las pruebas de carácter teórico, teórico-práctico o práctico que se planteen como parte del proceso de evaluación.

## 8. METODOLOGÍA

### 8.1. INTENCIONES METODOLÓGICAS.

Nuestra metodología irá encaminada a conseguir las siguientes premisas:

- **Diseño de adecuadas progresiones:** adaptándolas a nuestro alumnado, para ello el profesor debe manejar todas las variables que inciden en las distintas tareas: corporales, espaciales, materiales, temporales, sociales y reglamentarias.
- **Incrementar el tiempo de compromiso motor de nuestro alumnado:** utilizaremos suficiente material para todo el alumnado, la actuación intentaremos que sea simultánea, eficiencia por parte del profesor/a en la organización e información de las tareas.
- **Aumentar la seguridad:** evitando cualquier situación innecesaria que comprometa a nuestro alumnado. De esta forma partiremos de su nivel de desarrollo motor y evitaremos ejercicios contraindicados para su nivel de capacidad. Deberán aprender desde el primer momento a acatar las normas de clase y respetarlas para realizar una actividad física segura y saludable. No se plantearán ejercicios que sobrepasen sus limitaciones físicas, desde el punto de vista de la intensidad (diferentes niveles), del tiempo de ejecución y del material utilizado. Se vigilará que el material y las instalaciones estén en óptimas condiciones para ser utilizado.
- **Crear un clima de aula positivo:** no permitiendo conductas disruptivas, controlando en todo momento la actuación de los/as alumnos/as, no permitir las conductas de menosprecio, agresividad, intolerancia... y crear un clima de aula de afecto y confianza.
- **Aumentar la motivación:**
  - Refuerzos positivos.
  - Presentar las tareas de forma que el alumnado pueda actuar de forma exitosa.
  - Utilizar el juego como una actividad intrínsecamente motivadora.

- **Implicar cognoscitivamente a nuestro alumnado:**
  - Utilizando los estilos de enseñanza cognoscitivos, juegos y propuestas de carácter abierto.
  - Mediante la utilización de feedback interrogativo, aumentando la responsabilidad del alumnado en su propio aprendizaje y la capacidad de aprender a aprender.

## 8.2. ESTILOS DE ENSEÑANZA

En función de la situación, del contenido a impartir, del grupo, etc. utilizaremos los siguientes estilos de enseñanza:

- **Tradicional:** principalmente asignación de tareas y modificación del mando directo.
- **Individualizadores:** para adaptar nuestras propuestas al nivel de nuestros alumnos/as o a sus intereses. De utilidad en las unidades didácticas de condición física o en la enseñanza de los deportes por ejemplo. o programas individuales.
- **Participativos:** fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de esta forma en ciertas actividades realizadas en pareja se pueden introducir hojas de observación sistemática muy sencillas, para que los alumnos y alumnas se evalúen mutuamente. Además se va a dar la posibilidad de que puedan organizar actividades, y vivencien todos los roles (animador/a, analista, árbitro).
- **Socializadores:** siempre van a estar presentes, desde la primera sesión del curso, en el establecimiento de las normas fundamentales de las clases de Educación Física. Cada vez que surja un conflicto debemos procurar para nuestros alumnos y alumnas, la búsqueda de una solución dialogada. Se plantearán numerosas actividades de coevaluación y autoevaluación para generar reflexiones acerca de los valores de tipo social. El trabajo por grupos estará presente en la mayoría de las unidades didácticas lo que fomentará el trabajo socializado.
- **Cognoscitivos:** para implicar al alumnado desde el punto de vista cognitivo y no solo desde el ámbito motor. Destacar la Resolución de Problemas en las unidades didácticas referidas a deportes y el Descubrimiento Guiado en “carreras de orientación”, juegos cognoscitivos, gymkanas.... Utilización del feedback interrogativo.

- **Creativos:** la fomentaremos en todas las unidades pero estará muy patente en las actividades de expresión corporal. La libre exploración en las unidades didácticas donde se utilice material novedoso. La Identificación expresiva y la creatividad corporal en las unidades didácticas del bloque de expresión corporal.

### 8.3. TRANSFORMACIÓN DIGITAL EDUCATIVA (TDE)

Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo. Hoy en día creemos firmemente en sus aspectos positivos y en lo que ayudan a transmitir conocimientos a nuestro alumnado, a sabiendas de que este tipo de contenidos les llama muchísimo la atención. Por último, facilita en gran medida la labor educativa y afianza formas de trabajo propias de esta nueva era tecnológica.

El uso de las TIC en la asignatura de EF se caracteriza por lo siguiente:

- La utilización de las TIC **nunca** comprometerá el aprendizaje del alumnado que no tenga acceso a las mismas debido a la brecha digital.
- Los medios utilizados tendrán siempre un carácter educativo y gratuito:
  - o Utilización de la plataforma de Google Classroom de forma regular, nunca de forma obligatoria, pero insistiendo cada vez más en la normalización de su uso para la entrega de todo tipo de tareas e información relevante de la materia.
  - o Utilización de aplicaciones relacionadas con la práctica de actividad física y deportiva en dispositivos móviles para el trabajo de ciertos contenidos específicos.
  - o Utilización de programas, aplicaciones y/o webs para la realización y presentación de tareas y actividades.

## 8.4. FOMENTO DE LA LECTURA

La materia de Educación Física contribuye también al desarrollo de la lectura como factor fundamental para el desarrollo de las competencias clave. De este modo y para todos los cursos, se incluyen actividades y tareas para desarrollo de la competencia en comunicación lingüística:

- Lectura y posterior comprensión de los textos de las unidades didácticas a través de su práctica semanal dedicando un espacio para su desarrollo y evaluación de la eficacia de la misma.
- Análisis de textos y/o artículos aparecidos en prensa escrita y/o páginas web relacionadas con cualquiera de los bloques de contenidos.
- Potenciar la utilización de la biblioteca y/o recursos tecnológicos del centro, para favorecer hábitos de lectura y búsqueda de información.
- Fomentar la expresión correcta tanto oral como por escrito del alumnado con diferentes métodos tales como: instrumentos de evaluación variados, realización de pruebas orales, expresión de juegos y/o ejercicios, interactuar con iguales utilizando lenguaje propio y específico de la materia...

## 9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### 9.1. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Medidas referidas a los agrupamientos y la organización

El espacio disponible en los centros educativos para desarrollar las sesiones desempeñará un papel importante en la actividad motriz, aunque podrán emplearse otros espacios no habituales en las actividades complementarias. La situación en el espacio del alumnado dependerá además del estilo de enseñanza seleccionado, de la actividad a desarrollar y de los agrupamientos de la misma. En cambio, la situación y desplazamiento del profesor variará en función de las peculiaridades del momento, ocupando dos tipos de posición:

- Externa, a la hora de proporcionar la información inicial en las actividades.
- Interna, para suministrar conocimiento de resultados al alumnado (feedback).

Una buena organización del **tiempo** permite incrementar el periodo de participación del alumnado en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por ello, se estructurará adecuadamente el inicio y final de las actividades, los agrupamientos, la información inicial de cada tarea, los materiales, etc.

**Los agrupamientos** estarán determinados por el tipo de actividad que se va a realizar y pretenderán que todo el alumnado intervenga y progrese. Por ello, la distribución podrá ser: individual, por parejas, pequeño grupo o gran grupo (atendiendo a criterios funcionales, emocionales o de azar). Los grupos serán heterogéneos u homogéneos, dependiendo de la finalidad que procure la actividad.

La incorporación de un tercer profesor de Educación Física ha brindado al departamento la posibilidad de realizar **desdobles**, que se utilizarán en 1º y 2º de ESO para un mejor

control del grupo y aumentar las posibilidades de éxito académico, en 1º de Bachillerato de Ciencias debido a que es el grupo más numeroso (40 alumn@s) y en los 1º de Bachillerato de Artes escénicas, para favorecer el trabajo de actividades grupales de expresión corporal que este alumnado especialmente demanda.

### **Medidas referidas a las actividades**

Las actividades atenderán a las características psicoevolutivas y necesidades del alumnado, se desarrollarán en los espacios disponibles del centro educativo, aprovechando los recursos materiales con los que se cuenta y se organizarán de manera adecuada en las sesiones. También, cabe destacar que las actividades:

- Asegurarán la relación de los aprendizajes con la vida real del alumnado.
- Permitirán a todo el alumnado intervenir activamente y progresar.
- Favorecerán la socialización, la participación y la cooperación.
- Incluirán una secuencia progresiva, de lo simple a lo complejo.
- Desarrollarán las competencias clave.
- Utilizarán recursos variados.

### **Actividades de refuerzo**

Al establecer actividades de evaluación continua durante las sesiones, el profesor reorientará la enseñanza incorporando otras actividades que permitan desarrollar las capacidades no alcanzadas por algunos alumnos, lo que responde al principio de individualización.

### **Actividades de ampliación**

Para atender a aquel alumnado que presente un ritmo de aprendizaje avanzado, el profesor planteará actividades o tareas que permitan una mayor evolución de sus capacidades, tanto motrices como cognitivas y afectivo-sociales.

### **Actividades lectoras**

Teniendo en cuenta que la lectura constituye un factor fundamental para el desarrollo de las competencias básicas, se podrán emplear pequeños textos (artículos de prensa, páginas web...) relacionados con la temática de las unidades didácticas, para favorecer la adquisición de capacidades lectoras y de comprensión en el alumnado.

### **Medidas referidas al alumnado**

Las adaptaciones que se pueden realizar para atender a la diversidad comprenden la adecuación de los objetivos educativos, la selección de contenidos, la elección de estrategias metodológicas, la flexibilización de criterios e instrumentos de evaluación y la diversificación de las actividades educativas.

El objetivo fundamental de estas medidas es adaptar los procesos de enseñanza a las características generales y particulares del alumnado al que se dirige el aprendizaje (motivaciones, intereses, dificultades...), lo que constituye una individualización de la enseñanza.

Las **medidas ordinarias** que de manera general se adoptarán para atender a la diversidad son:

- Coordinar la actuación docente con el Equipo Educativo.
- Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.
- Flexibilizar los criterios e instrumentos de evaluación.
- Respetar los niveles iniciales del grupo y los distintos ritmos de aprendizaje.

Para el **alumnado desmotivado**:

- Identificar sus intereses y aficiones para relacionarlos con los contenidos.
- Proponerles metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.
- Realizar agrupamientos por afinidad.
- Atribuirles responsabilidades.
- Reforzar su autoestima.

Para el alumnado con **problemas de conducta**:

- Reforzar las actitudes positivas.
- Realizar agrupamientos funcionales.
- Atribuirles responsabilidades.

Para el alumnado con **un nivel alto de capacidades** en la materia:

- Tutorización de compañeros
- Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.

- Actividades de ampliación.

Para el alumnado con **dificultades de aprendizaje**:

- Medidas ordinarias enunciadas con anterioridad.
- Trabajo en grupos heterogéneos.
- Actividades de refuerzo.
- Reforzar su autoestima.

Para el **alumnado exento** parcialmente de la realización de las tareas propias de la materia, los cuales deben presentar la prescripción médica o documentación pertinente, se determinan las siguientes medidas:

- Propiciar su participación en las tareas que pueda desarrollar y su colaboración en el resto de actividades.
- Proponer actividades que desarrollen sus capacidades en los diferentes ámbitos, las cuales serán evaluadas. Para el alumnado que presenta condiciones especiales:
- Seguir las medidas de atención recogidas en la Programación General Anual.
- Atender a las recomendaciones establecidas en su correspondiente adaptación curricular.

Si durante el curso se detectara que algún alumno/a presenta necesidades específicas de apoyo educativo será imprescindible la coordinación con el Departamento de Orientación, el profesorado de Pedagogía Terapéutica, el Equipo Educativo, el tutor/a y la familia, con el fin de establecer líneas de actuación y responder así a sus necesidades, sean éstas temporales o permanentes.

## **9.2. PERFILES DE ALUMNOS/AS HABITUALES EN EF QUE REQUIEREN ADAPTACIÓN CURRICULAR NO SIGNIFICATIVA:**

### **9.2.1. ALUMNOS/AS CON ASMA**

#### **La prevención del Broncoespasmo Inducido por el Ejercicio.**

- Observar un período de calentamiento.
- Mantenerse dentro de los umbrales.
- Efectuar las modificaciones necesarias para reducir al mínimo el enfriamiento de las vías aéreas y la pérdida de agua.

#### **Bases para realizar un ejercicio adecuadamente.**

1. Predisposición previa al ejercicio.
2. Calentamiento adecuado.
3. Ejercicio a intervalos (<5').
4. Ejercicio submáximo.
5. Ambiente caliente y húmedo o, al menos, evitar el frío.
6. Respiración nasal.

#### **Actuación del sujeto que sufre un ataque brusco**

- Relajarse y tranquilizarse.
- Utilizar la medicación indicada para ello.
- Beber agua
- Realizar respiración controlada.
- Alejarse de lo que pudiera haber provocado el ataque.

#### **Actuación del educador ante una crisis de asma**

- Calma.
- Intentar relajar y tranquilizar al deportista.
- Acompañarlo a un sitio aireado, lejos de sus compañeros.
- Si el médico le ha prescrito alguna medicación, haga que la tome.
- Animarle a que beba agua.

- Conseguir que el alumno realice una respiración controlada y ejercicios de relajación.
- Si se conoce un factor ambiental que desencadena el ataque, apartarlo del deportista.
- Siempre que se pueda, integrarlo nuevamente a la clase tras la crisis.
- Repetir la dosis del broncodilatador.
- Si fracasan todas las medidas anteriores, se necesita atención médica inmediata.

### **Adaptaciones curriculares realizadas a los casos de asma**

Los alumnos con asma realizarán la misma sesión que todos los alumnos teniendo en cuenta aspectos como:

- **Calentamiento adecuado:** Ya se ha dicho que algunas crisis asmáticas desencadenadas por el ejercicio tienen un período refractario y ceden después de los primeros minutos de ejercicio. Recordamos que todos los calentamientos deben ser suaves, progresivos, no fatigantes, completos y aeróbicos.
- **Intensidad baja o media:** Los ejercicios deben ser aeróbicos y de mediana o baja intensidad. Huir de los ejercicios anaeróbicos de alta intensidad. Favorecer los deportes con pausas o sustituciones. Controlar la intensidad del ejercicio mediante el pulso, aprender a tomar el pulso o recomendar un pulsómetro. Hay que recordar que con tratamiento adecuado se puede afrontar cualquier tipo de esfuerzo.
- **Relajación psicofísica.** Es muy importante que el enfermo sepa relajarse, ya que ayuda a evitar y superar las crisis. Cualquier método de relajación es válido.
- **Descanso cuando se necesite.** Es fundamental advertir al alumno que descanse cuando tenga síntomas de crisis.

La actividad intermitente es menos asmógena que la continua. Los deportes episódicos reducen la incidencia de AIE, Asma inducido por el ejercicio.

**Intensidad del ejercicio:** cada alumno a la intensidad que pueda, es decir individualizada.

**Duración del ejercicio:** ir variando actividades activas con pasivas para que de este modo no inducir al alumnado a un gran índice de fatiga tanto asmáticas como no.

Los alumnos en todo momento tienen que llevar medicación necesaria por si tuviera una crisis (se controla al pasar lista y se les pregunta si la tienen en la bolsa de aseo). Muchos de estos alumnos al tener un grado de asma muy leve no llevan medicación y simplemente se autorregulan a lo largo de las sesiones.

### **9.2.2. ALUMNOS/AS CON DIABETES**

Cuando hay un alumno con diabetes en clase es aconsejable que sus compañeros conozcan en qué consiste la enfermedad, sus cuidados y su tratamiento. Es muy importante que el niño diabético esté de acuerdo en que sus compañeros sepan su problema, y para los demás niños será un buen ejemplo a observar. Los comentarios de los padres, los médicos, los psicólogos y demás profesores servirán de distintos puntos de vista para los niños.

Una última consideración con respecto a la diabetes que se ha de tener dentro del colegio es la alimentación para los niños diabéticos. Estos niños tendrán una dieta sana y saludable, requerida por su enfermedad. El niño diabético debe seguir una dieta, pero esta estará constituida por los mismos alimentos que la de cualquier otra persona, sin incluir normalmente ningún tipo de preparado especial. Sólo deben controlar la ingesta de hidratos de carbono y grasas.

La clase de Educación Física es tan recomendable como para todos los demás alumnos, por lo tanto pueden realizar ejercicio con sus compañeros, salvo que el médico se lo prohíba.

La mejor hora para realizar Educación Física un niño diabético es después de comer, para minimizar los riesgos, si se realiza antes se deberá tener en cuenta las recomendaciones oportunas.

Antes de realizar el ejercicio hay que tener una serie de precauciones:

- Es necesario valorar cómo está la glucemia antes de iniciar el ejercicio.
- Plantearse el tipo de ejercicio a realizar, la insulina y la alimentación previa.
- Hay que poner la insulina previa al ejercicio fuera del área que va a ser activada durante este. Por ejemplo en los brazos si se va a correr o en el abdomen si es natación.

- El ejercicio permite que la glucemia descienda, cuando se practica, repercutiendo hasta 12-24 horas después de haberlo realizado.

Las personas con diabetes tipo 1 deben tomar precauciones especiales antes, durante y después de cualquier ejercicio o actividad física intensa. Es importante:

- El calzado correcto, para evitar lesiones en los pies.
- Controlar los niveles de glucemia antes y después de hacer ejercicio, para evitar hipoglucemias mientras se ejercita.
- Llevar alimentos que contengan carbohidratos de acción rápida en caso de que los niveles de glicemia bajen demasiado durante o después del ejercicio.
- Llevar un brazalete de identificación de diabéticos.
- Hacer ejercicio todos los días y a la misma hora.
- A medida que cambie la intensidad o duración del ejercicio, es posible la necesidad de modificar la dieta o medicamento para mantener el nivel de glucemia en un rango apropiado.

En la diabetes tipo 2, el ejercicio en forma regular ayuda a controlar la cantidad de glucosa en la sangre y también ayuda a quemar el exceso de calorías y grasa para que la persona pueda controlar el peso, mejorar el flujo sanguíneo y la presión arterial.

Además, disminuye la resistencia a la insulina incluso sin pérdida de peso, aumenta el nivel de energía del cuerpo, baja la tensión y mejora la capacidad para manejar el estrés.

Al comenzar un programa de ejercicios de debe tener en cuenta:

- Hablar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.
- Escoger una actividad física que se disfrute y que sea apropiada para el estado físico actual.
- Hacer ejercicios diariamente y a la misma hora.
- Revisar los niveles de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.
- Llevar alimentos que contengan un carbohidrato de rápida acción, en caso de que los niveles de glucosa en la sangre bajen demasiado durante o después del ejercicio.
- Portar una tarjeta de identificación como diabético.

- Tomar abundante líquido que no contenga azúcar antes, durante y después del ejercicio.

### **9.2.3. ALUMNOS/AS CON AUTISMO**

La rutina es un factor común a casi todos los casos de alumnos/as con autismo. La invariabilidad de sus tareas, del ambiente, la posición de los objetos, la secuencia siempre en el mismo orden de las acciones, son elementos que normalmente "obsesionan" a este tipo de alumnado, y que les llegan a provocar graves crisis de ansiedad y de autoagresión si se someten a cambios imprevistos.

Dentro del área de Educación Física, debemos procurar que esta rutina quede siempre fijada, estableciendo diferentes tiempos dentro de la misma. Es por ello, que la sesión deberá estar bien estructurada,

#### **Interacciones con sus compañeros y compañeras**

El área de Educación Física es una de las más importantes para conseguir que el alumno/a con autismo establezca relaciones interpersonales con sus compañeros/as ya que se está en continuo movimiento, realizando diferentes tipos de agrupaciones, juegos, en los que las interacciones entre ellos y ellas se producen cada momento, es un ambiente muy dinámico, relajado y normalmente de diversión, donde el alumnado aprende jugando.

Por este motivo, aparentemente tan evidente pero tan importante para el alumnado con autismo, es por lo que nuestra área es tan importante en el progreso de los aprendizajes y en el avance de sus relaciones e interacciones sociales.

Es en este punto, en el que el tratamiento y el respeto a la diversidad se hacen muy importantes, enseñando a los compañeros y compañeras de este alumno o alumna cómo deben tratarlo, como pueden ayudarlo y lo más importante, que el o ella merecen el mismo trato que los demás y que todos y todas son iguales, mereciendo las mismas oportunidades.

El alumno al que nos referimos, está perfectamente integrado con sus compañeros/as, es uno más dentro del aula. Siempre están dispuestos a ayudarlo o a acompañarlo para ir al

servicio, o para realizar cualquier tipo de tarea. Este ambiente, lógicamente, es muy positivo a la hora de trabajar las relaciones interpersonales, facilitando en gran medida la integración de este alumno. Él parece tener preferencia para establecer relaciones comunicativas con las niñas de la clase, al mismo tiempo que ellas también están siempre dispuestas para jugar con él y ayudarlo.

Pero las interacciones dentro de los juegos son realmente complicadas para este alumno, ya que los demás piensan que "él no sabe jugar". Es por ello, que en un principio será el docente quien tenga un papel vital en la socialización de estos niños/as, participando en la dinámica de los juegos como uno/a más. De esta forma, poco a poco se irá produciendo la integración real de este/a alumno/a dentro de nuestras clases.

#### **9.2.4. ALUMNOS/AS CON TDAH**

Organización y Planificación:

- Utilizar los horarios o agendas para planificar las actividades.
- Escribir sus obligaciones y compromisos en el horario o agenda, con el objetivo de que sea capaz de tomar decisiones.
- Enseñarle a utilizar el reloj o cronómetro para gestionar el tiempo.
- Hacerle participe de las rutinas del aula( repartir el material para los juegos,...).
- Dar reglas claras e instrucciones simples.
- Repetir instrucciones.
- Prepararlo para los cambios de tareas.
- Permitirle válvulas de escape.
- Cada vez que el niño realice una actividad o juego le premiaremos con elogios pero nunca con bienes materiales.
- Las actividades o juegos serán muy motivadores para captar la atención del niño.

#### **HIPERACTIVIDAD**

- Ignorar los movimientos excesivos o mal incontrolados.
- Reforzar al alumno cuando esté atento en la explicación de la actividad.
- Permitir movimiento pero siempre controlado por el maestro.
- Evitemos regañarle, ya que no se puede interrumpir el ritmo normal de la clase.

- Practicar en clase periodos cortos de relajación y autocontrol, enseñándoles a respirar correctamente.
- Supervisión continua.

### **IMPULSIVIDAD**

El niño antes de realizar una actividad o juego realizará una autoinstrucción, para ello primero antes de empezar el niño dirá lo que ve, después se preguntará ¿qué es lo que tengo que hacer?, ¿cómo lo voy a hacer?, para poderlo hacer debo de estar muy atento, después de hacerlo tengo que ver si ha salido bien o no.

### **AUTOESTIMA**

- Ofrecerle mayor grado de confianza.
- Potenciar actividades que fomenten la integración social del niño en el grupo-clase( juegos,...).
- Favorecer la adquisición de conductas sociales adaptativas.
- Potenciar la interacción cooperativa entre iguales en el aula.
- Desarrollo del autocontrol.
- Identificar los esfuerzos por parte del alumno y elogiar cuando realice alguna cosa bien.
- Evitar su aislamiento.

### **MOTIVACIÓN**

- Utilizaremos un feedback constante y continuo.
- Para que se motive utilizaremos en la medida de lo posible una metodología cercana a la pedagogía del éxito.
- Reforzaremos cuando esté atento en clase.
- se evitarán los comentarios negativos que puedan dañar su autoestima.

### **PROBLEMAS DE CONDUCTA**

- Establecer Normas.
- Repetir las normas con frecuencia.
- Reforzar al alumno.
- Establecer normas en la clase.
- Reforzar las conductas adecuadas e ignorar las inadecuadas si fuera posible.

### 9.2.5. ALUMNOS/AS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

En las clases de Educación Física para alumnos con discapacidad auditiva, en principio, los alumnos con este problema deberán seguir el currículo normal. Es por ello, que las adaptaciones curriculares irán encaminadas a mejorar sobre todo la comunicación y a hacer llegar más eficazmente la información a estos alumnos, pero no a plantearles un currículo diferenciado del de sus compañeros. El objetivo es que el alumno con discapacidad auditiva se integre como uno más en el grupo.

De forma general hay que tener en cuenta las siguientes adaptaciones de acceso para niños sordos e hipoacúsicos:

- La organización del aula:
  - o Buena iluminación.
  - o Ubicación preferencial del alumno, para poder ver las señas del docente, hacer correcta lectura labial o escuchar el habla, de acuerdo a las posibilidades de cada niño.
  - o Evitar factores que distorsionan e interfieren en la correcta percepción auditiva, como por ejemplo las dimensiones del aula, la distancia entre emisor y receptor, el ruido ambiente y la reverberación. Las aulas escolares suelen presentar varios de estos factores distorsionantes, de forma que el rendimiento verbal de un alumno sordo disminuye en esta situación.
- Cuidado del audífono. Conversar periódicamente con los padres para que el niño pueda optimizar el uso del audífono: orientar a los padres sobre la duración de las pilas, reemplazo de moldes, controles del aparato, etc. El sordo debe poder hacer un buen aprovechamiento del resto auditivo.
- Cuando estamos ante un niño con implante coclear es importante que realice los controles y la estimulación auditiva, de lo contrario el rendimiento no será el esperado.
- Priorizar las habilidades: no es lo mismo un niño con una pérdida auditiva leve, que otro con una pérdida severa, de esto dependerá en gran parte el acceso a la lengua, ya sea de señas y/o fónica.
- Establecer códigos de comunicación: mirar la cara y las manos, respetar turnos de comunicación y establecer que es prioritario la comprensión del mensaje, que debe pedir ayuda si no comprendió el mensaje.

- El docente proveerá a sus alumnos de ayudas o materiales didácticos adecuados para compensar las dificultades. Cuando el niño no tiene acceso a la lengua fónica o su percepción auditiva es escasa y utiliza como primera lengua la de señas hay que recordar que el sordo “solo sabe lo que ve”. Hay que usar sistemas de facilitación, buscar el apoyo visual, táctil y kinésico.
- Evitar explicaciones largas y apoyarse en la recepción del mensaje por canal visual, con apoyo de lengua de señas o lectura labial.
- Recordar que la percepción del mensaje cesa rápidamente, esto requiere mantener niveles medios de atención, por lo tanto si las consignas son largas aparecerá la dificultad para comprender las estructuras sintácticas.
- Debe darse una consigna por vez, acompañada por ilustraciones, es decir hay que usar sistemas de facilitación visual.
- Cuando la consigna sea larga hay que separarla y acompañarla por secuencias de ilustraciones, es importante chequear para ver si entendió lo que tiene que hacer.
- Cuando poseen lenguaje lecto-escrito hay que formular las instrucciones en forma secuenciada y con apoyo visual.
- Con respecto al habla hay que recordar que el niño oyente tiene el feedback auditivo para escuchar y comprender qué le dicen y qué dice, esto no ocurre con el niño con discapacidad auditiva severa y profunda, con respecto a la articulación buscaremos el apoyo visual y propioceptivo y para estructurar las frases usamos claves visuales.
- Cuando las características del niño lo requieran deberán instrumentarse sistemas de comunicación complementarios o alternativos, traducción a lengua de señas o computadoras con sintetizadores de voz.

## 10. RECURSOS

Los recursos que vamos a utilizar para la asignatura de EF son:

- Las instalaciones deportivas del centro, patio de deportes y gimnasio, junto con el equipamiento del que están dotadas.
- Material inventariable de uso deportivo y de otros usos.
- El alumnado deberá acudir siempre con ropa y calzado deportivo adecuados.
- El alumnado deberá venir a clase con todo lo necesario para el aseo personal después de clase, fomentando así el hábito de higiene tras la realización de actividad física y deportiva.
- Para algunas de las actividades propuestas en la programación será necesario el uso de equipamiento específico: esterillas, combas, raquetas de pádel, etc.
- Puntualmente, necesitaremos de otros recursos, humanos y materiales, para otras actividades complementarias y extraescolares.
- No se utiliza libro de texto en la asignatura en ninguno de los niveles educativos. En su lugar empleamos apuntes elaborados en el cuaderno del alumno y/o subidos por el profesorado a Google Classroom. (Se dará la opción de comprarlos en copistería).

## 11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades programadas por los miembros del Departamento se sustentan en una serie de objetivos, entre los que destacan:

1. Complementar la formación académica del alumnado desde una perspectiva integral del mismo ( física, psíquica y social).
2. Promover un amplio programa de actividades físico-deportivas a realizar en fechas señaladas durante el período lectivo (celebración del día de la Constitución, día de Andalucía, fin de curso... ).
3. Impulsar la participación de toda la comunidad educativa en las distintas actividades programadas por el Departamento en coordinación con el claustro de profesores.
4. Establecer canales de comunicación con diversos organismos y entidades públicas y privadas (Ayuntamiento, empresas, centros educativos...) a fin de colaborar en los proyectos del centro o de dichas instituciones.
5. Fomentar la presencia de contenidos interdisciplinares y transversales en los actos y actividades programadas.
6. Colaborar en la coordinación de actividades extraescolares de los diferentes Departamentos.
7. Contribuir a la difusión y promoción del centro educativo en su entorno próximo.

1º BACHILLERATO	
ACTIVIDAD	FECHA APROXIMADA
NATACIÓN - Complementaria	Tercer trimestre
PADEL - Complementaria	Tercer trimestre
KAYAK - PADDLE SURF - SURF	Tercer trimestre
CENTROS DEPORTIVOS ENTORNO CERCANO	Segundo trimestre
DEPORTES DE INVIERNO SIERRA NEVADA	Segundo trimestre
TENIS: COPA DAVIS (Martín Carpena)	Primer Trimestre (24-11-22)

<b>4º ESO</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FECHA APROXIMADA</b>
JUEGOS Y DEPORTES EN LA PLAYA/MAR	Tercer trimestre
RUTA EN BICICLETA	Segundo trimestre
ESCALADA	Tercer trimestre
FERIA DEL JUEGO (Carranque)	Segundo trimestre
ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA	Primer trimestre

<b>3º ESO</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FECHA APROXIMADA</b>
PARQUES ARBÓREOS (Aventura Amazonia)	Tercer trimestre
ACAMPADA	Tercer trimestre
SENDERISMO (El Chorro, las Nieves, Torcal...)	Segundo trimestre
FERIA DEL JUEGO (Carranque)	Segundo trimestre
ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA	Primer trimestre

<b>2º ESO</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FECHA APROXIMADA</b>
SENDERISMO (Montes, Litoral, Guadalhorce...)	Tercer trimestre
ACAMPADA	Tercer trimestre
FERIA DEL JUEGO (Carranque)	Segundo trimestre
PATINAJE HIELO Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS (Benalmádena)	Primer trimestre

<b>1º ESO</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FECHA APROXIMADA</b>
SENDERISMO	Tercer trimestre
FERIA DEL JUEGO (Carranque)	Segundo trimestre
PATINAJE HIELO Y ROSCOS (Corte Inglés)	Primer trimestre (23-12-2022)
ACAMPADA	Tercer trimestre

## **12. APROBACIÓN DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

La presente programación didáctica ha sido realizada con la participación de todos los profesores del Departamento de Educación Física para el curso 2022/23, presentada con antelación a la directiva del centro, y ha sido aprobada por el Claustro de Profesorado del IES Politécnico Jesús Marín con fecha ...

## ANEXO I: CONVOCATORIA TRABAJO/EXÁMEN DE PENDIENTE

### Instituto Politécnico Jesús Marín (Málaga)

Departamento de Educación física



### RECUPERACIÓN DE ALUMNADO CON LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE

El Departamento de Educación física del Instituto Politécnico Jesús Marín de Málaga cita al alumno/a \_\_\_\_\_, con la asignatura de EF pendiente del curso \_\_\_\_\_ para convocarle el día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_ a las \_\_\_\_\_ horas en el gimnasio para hacer entrega del trabajo sobre el tema: \_\_\_\_\_ y posteriormente la contestación de una serie de preguntas realizadas por el profesorado de EF para asegurar la adquisición de dichos conocimientos atendiendo a los criterios de recuperación en la programación didáctica vigente.

Firma profesor de Educación Física

Firma alumno/a

<b>ANEXO II: FICHAS DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE</b>
--

<b>CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>					
<b>Indicadores de logro</b>	<b>Niveles de desempeño</b>				
<b>Programación didáctica (25 puntos)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
La programación ha sido flexible, y ajustada a los intereses y necesidades del alumnado					
La selección, temporalización, y secuenciación de contenidos y actividades ha sido adecuada a las características del grupo					
Los objetivos didácticos se han formulado de manera que expresan claramente las competencias que el alumnado debe conseguir					
Se han realizado actividades destinadas a mejorar la comprensión lectora del alumnado					
La programación se ha realizado en coordinación con el resto del profesorado					
<i>Observaciones y propuestas de mejora en cuanto a la programación didáctica</i>					
<b>Desarrollo (90 puntos)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Al comienzo de cada unidad se ha proporcionado al alumnado un mapa conceptual, y se ha indicado con claridad el plan de trabajo a seguir					
Al inicio de cada actividad, se ha realizado una introducción motivadora del tema que permitido saber los conocimientos previos del alumnado					
Se ha explicado al alumnado la utilidad de las diferentes actividades, así como su importancia y los criterios de evaluación					
Los contenidos y actividades se han relacionado con los conocimientos previos, intereses, y necesidades del alumnado					
La distribución del tiempo ha sido adecuada, compaginando el tiempo de explicaciones con el de realización de actividades variadas					
Se han desarrollado todos los contenidos previstos					
Se ha trabajado en el aula sobre los contenidos transversales al currículo					
Las actividades propuestas han favorecido la adquisición de las competencias clave y el tratamiento de los temas transversales					
Se han utilizado recursos variados, incluyendo recursos TIC					
Se ha proporcionado al alumnado suficientes oportunidades de preguntar dudas					
Se han promovido estrategias de aprendizaje basadas en la lectura comprensiva, la búsqueda de información, y la organización eficiente del trabajo.					

Se ha promovido el trabajo en grupo y el aprendizaje cooperativo					
El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo					
La comunicación alumno-profesor ha sido adecuada					
Se ha proporcionado al alumnado información sobre la ejecución de las tareas y sobre cómo mejorarlas					
Se han realizado actividades de refuerzo y de ampliación cuando ha sido necesario					
Ha habido coordinación con otros profesores y Departamentos Didácticos					
Ha habido coordinación con profesores de apoyo para modificar actividades, metodología, y recursos, y adaptarlos a los alumnos con más dificultades y con NEAE					
<i>Observaciones y propuestas de mejora en cuanto al desarrollo</i>					
<b>Evaluación (45 puntos)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Los alumnos/as y los padres/madres han sido informados, a principio del curso, con claridad de los criterios de evaluación, calificación y promoción					
Se ha realizado una evaluación inicial para ajustar la programación a las necesidades del alumnado					
Se han aplicado criterios de evaluación y criterios de calificación en cada uno de los temas de acuerdo con la programación de área					
La evaluación ha sido objetiva, sistemática, personalizada, individualizada y flexible					
Se ha promovido la autoevaluación y la coevaluación					
La evaluación ha sido continua y formativa, y se han utilizado los distintos procedimientos e instrumentos de evaluación previstos en la programación					
Habitualmente se han corregido y explicado los trabajos y actividades del alumnado, y se han dado pautas para la mejora de los aprendizajes					
A los alumnos/as con alguna evaluación suspensa se les ha proporcionado actividades para recuperar la materia					
Se han empleado diferentes medios para informar de los resultados de la evaluación a las familias, profesorado y alumnado: sesiones de evaluación, boletín de notas, entrevistas individuales, emails, notificaciones y llamadas telefónicas					
<i>Observaciones y propuestas de mejora en cuanto a la evaluación</i>					
<i>Desempeño global: /160</i>					

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE							
Profesor/a	Asignatura						
Por favor, valora anónimamente las siguientes cuestiones en relación a la labor de tu profesor de forma sincera y objetiva. Utiliza la siguiente escala del 1 al 5 para expresar tu opinión: 1 – muy poco de acuerdo, 2 – poco de acuerdo, 3 – algo de acuerdo, 4 – bastante de acuerdo, 5 – muy de acuerdo.							
Sobre la labor del profesor/a ... (100 puntos)			1	2	3	4	5
El profesor/a informa sobre objetivos, contenidos, bibliografía, y recursos recomendados							
El profesor/a informa claramente acerca de cuáles son los criterios de evaluación y calificación							
El profesor/a motiva al aprendizaje de la asignatura							
El profesor/a es puntual al comenzar y finalizar las clases							
El desarrollo de las clases es claro y ordenado							
El profesor/a relaciona los contenidos de la unidad con otras unidades							
El profesor/a relaciona lo estudiado en clase con fenómenos de la vida cotidiana							
Los materiales y recursos empleados son adecuados							
Las actividades realizadas en cada unidad se ajustan a mis necesidades de aprendizaje							
Los recursos web utilizados son útiles							
La distribución del tiempo para explicaciones, resolución de ejercicios, y otras actividades es adecuado							
El profesor/a tiene buena disposición para resolver mis dudas, y prestarme su ayuda en general							
El profesor/a tiene un buen conocimiento de la asignatura							
El profesor/a fomenta la participación activa del estudiante							
El profesor/a realiza el seguimiento de los ejercicios realizados							
El profesor/a es correcto y respetuoso con los alumnos							
Las actividades de refuerzo y ampliación proporcionadas son suficientes							
La evaluación se ajusta a los criterios establecidos, y los exámenes se ajustan a lo desarrollado en clase							
El profesor/a facilita la revisión de los exámenes y la comprensión de los errores cometidos							
Las lecturas seleccionadas sobre las que se trabaja durante el curso son interesantes y motivadoras							
			<i>Puntuación total:</i>			/100	
¿Cuáles son tus sugerencias para la mejora de la asignatura?							
MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN							